目　　录

下篇　名曲演唱指导

附　录

上篇

歌唱的技巧

一、遵循歌唱艺术规律

在人类历史上很早就有了歌唱，甚至比语言文字还要早。最初的歌唱是发出各种声音来传情达意，然后逐渐加上语言，形成简单的歌曲。为什么我要提"什么是歌唱"这个问题？世界各国、各民族的声乐文化种类很多，有各种各样形式、风格的歌唱，很丰富。我们中国是个多民族的国家，五十六个民族都有自己的民歌。还有京剧、昆曲以及各种地方戏曲、说唱、小曲等，我们有各种风格、各种形式的歌唱，我们的歌唱是很丰富的。这些民歌的唱法非常多样，从说到唱，从真嗓到假嗓各式各样。不少群众歌曲就是通过民歌（或叫民歌，创作民歌）的形式传播的。因为这种形式群众容易接受，一听就懂。不少民歌手在群众中很有威望，他们中有不少人自己兼写词曲。唱歌已经成为广大人民群众喜爱的一种音乐形式，要使歌唱艺术健康地发展，必须重视、遵循歌唱艺术规律。

1．制造歌唱的乐器

演奏音乐需要有乐器，任何一种乐器都要经过设计、绘图、选料、制作等过程制作而成。乐器的用料有金属的、有木

制的，乐器的长短、大小按照乐器音色的需要，挑选适当的材料加以制作。你需要钢琴、提琴、笛子、二胡……等乐器，可以到店里去买，只要你的经济条件允许，就可以挑选你喜欢的品牌。学声乐则完全不同，乐器是自己的嗓音，不用花钱去买。爹妈给你一个嗓音器官，长在你身上，你可以用它说话，也可以把它制造成唱歌的乐器。一个人一辈子只有这一个嗓音器官，它身兼数职，可以用它说话进行社会交往，也可以用它唱歌进行艺术活动。如果你喜欢唱歌，就需要运用歌唱的训练来重新制造它，使它能够适应歌唱的需要，能唱出音调准确、节奏正确的歌曲。这个乐器需要按照生理的规律爱护它、调理它、使用它，如果把歌唱乐器损坏了，就会失去歌唱能力，放弃你喜爱的歌唱，因为歌唱乐器一个人一辈子只有这一个，如果损坏了是不能更换的。在我几十年的声乐活动中，确实看到过有人本来有很好的嗓音条件，但因学习训练使用不当，结果不能唱歌了。经过歌唱训练学到一种好的歌唱方法，就是制造歌唱乐器的过程。有了好的歌唱方法，使歌唱者既能自如地传情达意，又能延长艺术寿命，这是声乐教学过程中，老师和学生共同努力的目标。制造歌唱乐器是在活人身体内制造乐器，这个乐器的部位在什么地方呢？从喉器往上到头部内的鼻咽腔，往下到横膈膜、腰部周围，这是歌唱乐器工作的范围。人声乐器既要唱出所需要的音高、音域，又要唱出优美动听、传情达意的音乐；而且歌唱者既要不感到嗓子累，又能尽情发挥声音技巧和内心情感。因此，在声乐训练制造乐器的过程中，既要懂得在活人身上制造乐器的原理，又要有丰富的社会实践和文化艺术修养。要懂得并掌握各个时代、各种作品所需要的唱法，以准确地表现出歌曲或歌剧中人物的感情。

2. 歌唱是一种运动

歌唱是一种运动，任何运动都需要有一个适当的、合理的身体状态，唱歌这一运动则需要有良好的姿势。最好的姿势是最自然、最舒展、最美的，歌唱时需要动作的各部位既不能紧张又要积极，既要放松又不能松垮。在歌剧里有各种姿势的唱，站着、坐着、躺着都可能有，都应不影响歌唱状态。歌唱主要是内在动作，而不是外表的，外在动作以不影响歌唱为原则。有人说应挺胸收腹，因为我说的不是一种唱法，姿势也不给大家固定，因为我们所用的呼吸深度、共鸣状态也使姿势有所不同，如京剧老生要挺胸收腹，一张嘴准是那味儿，他的姿势决定他的呼吸状态，呼吸状态决定他的共鸣状态，共鸣状态也决定他的嗓子怎么用。各种唱法要求的姿势不全一样，但发声器官及身体各部位放松、积极这两个的关系一定要掌握好。一般地说，上胸是舒展的，不要挺，更不要挺到紧张的程度。姿势要好看，任何好看的动作在心理上都是舒服的，舒服的动作本身就是合理的，看着舒服，用起来也会是舒服的，这没有什么矛盾。跳得好的舞蹈演员就是好看，驼着背弯着腰好看不了，越好看的姿势用起来越得劲，越得劲越是好姿势。只要他能唱得好，如果唱不好了，说明他姿势已经不对了。

3. 学音乐的必备条件

大家都知道学音乐的必备条件是要耳朵好、节奏感觉好，学唱歌不但要耳朵好、节奏感觉好，还要有良好的语言表达能力、敏锐的观察理解能力、丰富的情感体验能力，唱歌中会遇

到不同语言的歌曲，歌曲中反映的生活内容是多方面的，人物的情感喜怒哀乐丰富多彩，就说感情吧：有年轻人的感情；老年人的感情；受伤人的感情；人逢喜事的感情；病人的感情；死前的感情……各种人物各种感情都应能理解、能感受、能表达，这就需要有一定的生活实践基础、理解观察能力、文学艺术修养和语言文字能力。在此基础上，运用良好的音乐听觉、敏锐的节奏感觉和制造好的歌唱乐器来纵情地歌唱。

4. 不同的歌唱形式有不同的方法

歌唱的方法、学派很多，近百年来，通过出国留学，在国内办学堂等方式，传入欧洲的歌唱，美声学派是最盛行的一种。当然，解放后传入的歌唱品种就更多更发展了。用美声唱法唱歌在我国已经相当普遍了，扎下了根。它既有漫长的历史，也有扎实的基础，美声唱法在我国已经站住脚了，已成为我们自己歌唱的一个品种。国外也是这样，各种民歌、歌剧、轻歌剧、音乐剧、歌曲以及民间歌舞等，品种、形式多种多样。人们从各种歌唱的形式风格中，提炼总结产生出各种唱法。前面谈了这么多种歌唱形式各有自己的唱法，就是让大家知道歌唱的概念很广很广。最近半个多世纪，电声发展了，改革开放以来，我国与很多国家的文化交流更快了，爵士乐、摇滚乐、流行歌曲等都流入我国，他们也各有自己的唱法。摇滚乐、流行歌曲等跟美声唱法和民族唱法是完全不同的，他们商品性更强些，美声唱法和民族唱法的艺术性更强些，两者的性质是不一样的。

二、美声唱法

1. 美声唱法的渊源

今天我要谈的是我自己的专业，我的本行，就是美声唱法。美声唱法实际上是从西欧专业古典声乐的传统唱法发展起来的，从文艺复兴以后逐步形成美声唱法。当时的西方音乐更多是建立在多声部教堂音乐、复调音乐基础上，唱法本身脱离不了宗教音乐的影响。男女唱法一样，只是声部不一样，高低不一样。最初的歌剧以阉人代替女声来唱，由女中音代替男青年来唱。随着歌剧剧情的发展，一些情感激烈的戏剧性唱段，阉人的歌唱满足不了表达剧情激烈发展的需要，于是歌唱家们努力探索、钻研、改进自己的唱法，以适应剧情发展的需要，这样就产生了今天表现力丰富多彩的美声唱法。所以说，不同时代的歌唱形成的歌唱形式、风格、情绪、情感不同，歌唱的方法也不同。发展到现在，已不是文艺复兴时的唱法，也不是 16、17 世纪的唱法，我们现在唱 17、18 世纪的歌曲，还是用现在的唱法，只是在风格上多注意他们的特点，我们不需要再去训练 16、17 世纪的唱法。我们今天的唱法，包括欧洲的歌剧、音乐会、清唱剧等舞台上常用的唱法，我们统

称之为美声唱法。

美声来自意大利文 Bel canto，意思是美好的歌唱。Bel canto 在西方音乐界的定义和我们的理解有所不同，西方对 Bel canto 的理解指的是由作曲家罗西尼（Rossini）、多尼采蒂（Donizette）、贝利尼（Bellini）等人那个时期的作品和歌唱艺术，它包括了那个时期歌唱的风格、技巧、内容、形式以及歌唱方法。而我们说的美声唱法是指舞台歌剧、清唱剧、音乐会的唱法。美声唱法实际上不是只讲声音，在它发展的历史进程中，有过各种不同的现象：有一个时期只讲声音，既不注重歌词也没有“味儿”；有一个时期以炫耀技巧为主，脱离内容；有一个时期也曾改变过要以内容为主。我们接受美声的传统是主张声情并茂地歌唱，不主张为声音而声音的歌唱，只要“声”而忽视“情”的歌唱是听众所不欢迎的。只要求“情”而没有适应歌剧音乐会所需要的声音，观众也是不喜欢的。现在介绍的是国外包括欧洲、美洲、俄罗斯、东欧等的音乐厅、歌剧舞台的唱法，不是民间唱法，更不是舞厅、酒吧间那种哼哼唧唧的唱法，是提高了的艺术性唱法。

2. 美声唱法的特点

美声唱法的特点是什么？美声区别于其他唱法的最主要的特点，用一句话来概括就是美声唱法是混合声区唱法。正如前面说过的，美声唱法从声音来说，是真声假声都用，是真假声按音高比例的需要混合着用的。从共鸣来说，是把歌唱所能用的共鸣腔体都调动起来。这种唱法本身有他自己特有的“味道”，特有的音响特色。学习和掌握美声唱法的过程，等于用我们的歌唱训练来制造我们的嗓音乐器。美声唱法所需

要的歌唱乐器唱出来的歌声是有他特有的“味道”的。

有人问我美声唱法与民族唱法的界限是什么？怎样训练？我想可以从唱法训练和共鸣的不同这两方面来区分。第一，唱法的训练：如果全面地考虑世界艺术歌唱，这唱法上的区别，是指唱法本身嗓子的力量及其真假声的比例是什么状态，要混合到什么程度，是以真声为主还是以假声为主。第二，共鸣的不同：美声唱法是全共鸣，有些唱法只用部分共鸣，有的不需要唱到那么高，有的不需要唱到那么低，共鸣腔体的运用，用上部、用下部、用中间，这是区别唱法的几个方面。美声唱法是混合声区，混合共鸣，声音真假混合，共鸣同时出现。有的唱法共鸣用得比较亮，有的共鸣用得比较暗。美声唱法唱歌剧时后边咽腔和鼻咽腔用得多，唱音乐会的后边用得少，到高音也不掩盖。这些唱法虽然都叫美声，但是唱不了歌剧，虽然都是专业的，唱法上的区别也很大。在国际比赛中，常遇见这种情况，有的参赛者的歌剧选段唱得非常好，到唱艺术歌曲时，就完全不对了；或者艺术歌曲唱得非常有味，很正，但歌剧选曲唱不好，这些情况都不能入选。唱不同的作品要在唱法上有细微的变化，才能适应作品的需要。另外，在世界上各种唱法就更多，但不外乎嗓音的使用方法和共鸣的组合法的不同，这两方面各种组合的可能性都有。艺术的歌唱包括很好的民歌，好的歌唱者都是根据所唱的作品选择唱法。从另一个角度考虑歌唱中语言的位置，元音的位置不同所产生的共鸣也不同。有些唱法希望保持元音的位置不变，从低到高保持元音不改变，保持共鸣的统一，甚至唱华彩部分，咬住原有元音不改变，绝不允许到高音用 a 来代替原有的元音。

3. 美声唱法与戏曲唱法

老一辈歌唱家向外国人学习美声唱法，学习了美声的发声、共鸣和外国语言唱法，他们学的多是外文歌曲，因为外国人教声乐不会中国语言，更不懂中国语言的讲究。因此，有些老一辈学美声的歌唱家唱中文歌曲往往咬字不够好，吐字不清楚。解放后声乐界探讨土、洋唱法的过程中，有人提出美声唱法吐字不清的问题，美声唱法开始研究中国语言唱法。在这方面特别需要向民族传统吐字学习，尤其需要向单弦、京韵大鼓这些说唱音乐学习。说唱艺术的吐字完全可以用于美声唱法的语言中。北京的单弦不离开说话的基础，怎么唱，不论多高多低还在说话的范围，这是牌子曲的审美。同样是说唱音乐，京韵大鼓相对地比牌子曲共鸣多些，声音在某种意义上脱离了说话。单弦牌子曲几乎跟说话一样，比说话夸张些，京剧就更夸张了。咱们习惯了这些个唱法，但其实你仔细听各剧种的语言跟说话已不一样了。京剧已经有一套共鸣的办法，老生更接近语言，“a”更白些，“i”用脑后音，声音那么靠前那么亮。“i”到高音就要用脑后共鸣了。咱们在发“i”音时喉器位置高，发“u”音时喉器位置低。大夫看嗓子时要求发“i”音，因为发“i”音时喉器上来了，容易看到声带。京戏的“a”，一点多余的音也没有，一点没有音包字，唱“i”元音时，跟说话不一样，声音从后边出来。语言夸张到什么程度，扩展到什么程度，也决定于方法的不同。在美声唱法中，男声不存在像老生那样的唱法，老生用真声的比例多。女声更接近青衣，指的是真声假声混合的程度，主要区别在共鸣腔体的运用上。

尽量解放你可能用得上的共鸣，当然这里有个审美的问

题，用太多的共鸣就不自然了，既要用好共鸣，又要用得自然，这得有适当的尺度分寸，可是艺术很难用几尺几寸来衡量。各种类别、各个时代不一样，各种风格、各种形式也不一样。歌剧、艺术歌曲、清唱剧在美声唱法中有各种不同的用法，这需要用歌唱的感觉和灵敏的听觉去辨别。总之，美声唱法是混合声区，这种唱法在真声的基础上，随着音高的上升，假声的成分逐渐增多而变得以假声为主。要利用更全的共鸣，男女、高低的唱法是统一的，这是美声唱法的最大特点。

我国戏曲声部的划分不是按男高、女高、中音、低音；而是按行当，各个行当有各行当的唱法，不同的人物，不同的行当唱法是不一样的。在戏曲中，某一类人物是指正面人物、反面人物、丑角等，他们的唱法是不一样的。美声唱法表现各种人物，正面人物、反面人物在唱法上是一样的，但是唱出的人物性格是不一样的。美声唱法是高低声部不同，戏曲唱法是行当不同，高低差不多，例如：老生与黑头唱法不一样，但音域差不多，黑头稍低也低不了多少。老生张嘴就是 a^2，一个弯上去就是 b^2。行当不一样，唱法就不一样。在我国传统的戏曲里没有真正的重唱，因为我们没有和声的基础，后来样板戏写了和声，那是尝试，传统戏曲不是这样。关于唱法，可以从各个角度来说，嗓子的用法可以有各式各样的，共鸣状态的选择可以有所不同，从语言的形状，加上带共鸣的语言是什么形态，就可以区别是什么唱法。民歌也好，戏曲也好，都有唱法的区别。我们声乐教学会涉及到不同声部，不同唱法，如果美声、民族什么都教，我想这样谈这些问题也许会有些帮助。因为这里唱法上的关系都是一样，但共鸣的比例不一样，唱出来的音响也不一样。

4. 美声唱法的学派与风格

有学生问我怎样区分美声唱法的学派，我想世界上只有两大学派，一个是好学派，一个是坏学派。我倒想讲讲风格问题。唱不同风格的作品，选择曲目不一样，风格不一样嗓子的用法当然不一样。但从技术本身来看，俄罗斯的有好有坏，意大利的也有好有坏。1988 年在意大利那坡里举办玛丽亚·卡拉斯国际声乐比赛，请我当评委，比赛结果进入决赛的 10 个人中，唯一的男声是一名日本的小嗓男高，还没有高音，整个比赛中连一个像样的男声都没有。意大利的声乐学派也有好与不好之分。真可惜呀！虽然美声唱法出自意大利，但有些老师完全不是传统的意大利学派，去意大利学习的人想找个教美声唱法的优秀的老师很难很难。歌唱的好与不好有唱法问题也有风格问题，譬如：俄罗斯有些唱法口腔用的比较多，尤其是男中音。这是他们语言的特点，也不绝对是方法好坏，不完全因为用他们的作品、他们的语言、训练出来就是这个味儿，其中有方法问题，如果方法不改，唱其他国家的作品也是这个味儿。现在科学这么发达，又这么方便，人与人的关系就更近了。维也纳放一个新年音乐会，全世界都听得见看得见了。同时，谁也不比谁先知道。学派的距离越来越近了。如果说有区别是语言和风格上的区别，因为风格不同，要求的技术方法也有区别。

5. 要掌握原则，也须灵活运用

关于歌唱乐器使用问题，好的真好，但也有各式各样的

好，好的并不绝对一样，这是一般规律。总的原则是唱什么就该是什么味儿，唱自己的民歌，你可在语言和共鸣上选择哪个多点，哪个少点，老百姓更喜欢语言比较亲切感情更健康的演唱。歌唱乐器的使用有多种方法，但原则上是不能付出太多代价，尽量做到非常省力，既知道该怎么用方法，又不费劲，这种方法就是好的。大的原则清楚了，小的问题可以调整，语言问题更是这样。德国人比较重视语言，他们对歌剧或艺术歌曲的要求也不一样。我跟一个卖唱片的外国人一起听一张唱片，是 Perttily 唱的，他是继 Caruso 以后在 Scalla 唱主角的，卖唱片的外国人说他唱得有点“冒”，我说我喜欢；卖唱片的又说“关”（指进高声区的“关闭”也叫“掩盖”）得太多。外国人各有各的喜爱，民族的审美也不一样。所以，允许我们把美声学到手，按我们的办法唱，让它符合我们语言感情的需要。但一定要合理，你说我要创新，如果违背了科学的方法，那你自找麻烦，在合理的范围内，你可以创新嘛！包括掩盖，那是为唱意大利歌剧用的，为唱好我们自己的东西，我们可以改嘛！为什么不可以？既要掌握原则，也可以灵活运用。但有些基本的原则，你违背到不科学的地步，自己会吃亏的。

三、歌唱的基本要素

人声歌唱的基本要素包括呼吸、发声、共鸣和语言四个部分。呼吸是动力，气息冲击声带发出声音，这声音经过共鸣腔体把它加以扩大和美化，而形成动听的歌声。在歌唱活动中，呼吸、发声、共鸣这三者是同时出现的有机结合的统一体。这三者的关系是这样的：如果没有呼吸，没有共鸣，嗓子的运动也不存在。只有用上歌唱所需要的呼吸，歌唱所需要的共鸣，嗓子才能唱出歌唱所需要的声音。歌唱者在考虑问题的时候不要只考虑一个问题，如只想练呼吸，其他问题不想，如果没有其他因素的辅助，你很难断定你唱得是对还是不对，对到什么程度，为什么是对的，或者错是错到什么程度，为什么是错的，怎样才是最合适的，要从最后的音响来判断。简单地说，绝不会出现这种现象！你用的共鸣是好的，嗓子也对，就是呼吸不好。这是不可能的。要是对就全对，有一个部分不对，其他两个也好不了，这三个是统一体。歌唱乐器还有一个区别于其他乐器所独有的特点就是语言。自然界各种动物、昆虫都能发出声音各异的鸣叫，鸟儿能有动听的叫声。各种乐器能够奏出美妙的音乐，但是，只有歌唱乐器能够发出带有语言的音乐来，而其他任何乐器都不能发出带有语言的音乐。因

此，语言是人类歌唱所独有的特点，它使歌唱艺术在传情达意上独具特色。歌唱的四个基本要素有着内在的密切联系，在歌唱时，四者是一个整体，不可分割。语言跟前三者也是一体，由于语言的改变，其他三者也随之有所改变。歌唱的四个基本因素是不可分割的整体，但为阐述清楚、方便，所以分别阐述。

1. 歌唱的呼吸

呼吸是歌唱的动力，歌唱的支持力。歌唱的呼吸与生活的呼吸是有区别的。在生活中人人都会呼吸，若没有呼吸人就不能生存了。人们无论是睡着还是醒着，用不着去想怎样呼吸，就会本能而很自然地吸进去，呼出来，吸进去，呼出来，循环往复地呼吸着。呼吸，有时急促；有时缓慢；有时吸得深；有时吸得浅，有时还需要整一下气，这些都是日常生活中常见的各种不同的呼吸。这些生理现象的呼吸很自然，谁都有，谁都会。但是歌唱的呼吸与生活的呼吸不同，歌唱的呼吸比生活的呼吸变化要多，比说话的呼吸要吸得深，用得长。歌唱的呼吸要随着乐句的长短，根据情绪情感的喜怒哀乐而变换着运用呼吸。因此歌唱的呼吸不同于生理性呼吸，而属于有意识、有目的、带有技巧性的呼吸。

生活里人们发出的声音有语言、呼喊、哭笑，高低、长短、强弱等不同，情绪激动、焦急时，声音往往就高而强；情绪低落、平静时，声音往往低而缓。声音的不同变化都与呼吸有关系。生活中人们的言语随着表情达意的需要，常常要变换着语气语调来说话，言语的语气语调虽然有声音高低、长短、强弱的变化，但是没有严格的要求。而歌唱则不同，歌唱的声音

(旋律)有固定的高低、有一定的长短,也就是歌唱有音调的准确,节奏的正确,力度的变化,音色的优美、动听等要求,这些歌唱的要求掌握得好的,就唱得好;唱得好的,也必定是会控制呼吸,会运用有支持力的呼吸来歌唱的。因为,歌唱本身要有生命力,要有音乐的感染力。要使声音有生命,就要有呼吸的支持。歌唱的呼吸是歌唱的动力,是歌唱的支持力。

我们常说这个人唱得好,有支持,这个人会支持,会用呼吸,区别在哪里?唱歌跟生活用呼吸不一样在哪里?人的呼吸有两组肌肉带动,一组是管吸气的肌肉群,一组是管呼气的肌肉群。吸气肌肉群包括从前胸往下主要是两肋,腰部周围甚至后背都包括在内,这一组肌肉被称为吸气肌肉群。歌唱的吸气要用鼻子和嘴一起吸,则吸得深。有人以"闻花"或以"打呵欠"来比喻歌唱的吸气,吸气时口腔应当是放松的。在歌唱中,吸气的这组肌肉群是需要加强训练的。这一组肌肉用得对,会形成很舒服的吸气。另一组是管呼气的肌肉群,生活中感叹的"啊!""唉!"咳嗽、打喷嚏都是呼气肌肉群的工作。这组肌肉很强,但歌唱时不需要很强,一般呼气肌肉的动作都够用的。歌唱时吸进气来不要一唱气就全跑光了,而是吸气肌肉群与呼气肌肉群合作,将吸进来的气保持住,即吸气肌肉继续工作,使呼与吸相互配合形成对抗,在腰部周围产生压力。说话时对吸气肌肉群的功用不太强调,在歌唱中则不然,歌唱要有连续的音,延长的音,而且声音要有高有低,音量有大有小,节奏有长有短,力度有强有弱,速度有快有慢,音色有刚、柔、明、暗的变化。歌唱的声音是要有生命、有活力、有艺术感染力的,这些都需要用呼吸作动力来调整,用呼吸来控制,支持。呼吸对歌唱的支持,就像拉琴的弓子和琴弦的关系,二者要对上劲,弓子好比呼吸,琴弦好比声带,二者配合得

合适，就会发出好听的声音。吹管乐也要呼吸的支持力，有支持力吹出来的声音圆润、饱满，没有支持力连一个整句都吹不全。吹管乐是人练了深呼吸来吹管乐器，唱歌是人用深呼吸来吹自己。

歌唱呼吸的支持力来源于什么？歌唱呼吸的支持力来源于吸进气以后，吸气肌肉群还需继续工作，不能放松，继续保持吸气的状态，使呼与吸形成对抗，这个对抗就是我们常说的"呼吸的支持"。呼与吸的对抗在身体内部产生一种压力，吸进气时使肺的下部扩张，这种扩张使身体腰部周围的肌肉向外扩张，这是横膈膜下降所造成的。歌唱时保持在吸气的基础上发声，呼与吸形成的对抗伴随着一个乐句的演唱始终保持着，只有在一个乐句唱完时才放松，接着吸气。一个乐句、一个乐句地这样继续下去，直至一支歌曲唱完。关于歌唱呼吸的支持，我理解就这么简单。当然，呼与吸的对抗可以有各种情形，譬如，感情不同，声音高低不同，力度不同……，可以产生出各种各样的变化，用起来非常灵活。平时说话对呼与吸的对抗要求不高，演唱时的要求则考究得多。演唱者的自我感觉应当是在演唱时，始终保持吸气的状态，有时学生忘记保持或吸的不够用时，有的老师说，"吸着点唱"，或说，"多有点吸气的感觉"，就是说，如果学生在歌唱呼吸的对抗中吸气的肌肉力量放松了，就要提醒他多一些吸气的感觉，这就跟共鸣连上了。因为吸气的时候腔体就打开了，腔体开了共鸣就丰富了，所以说跟共鸣连上了。当你唱歌时，不仅呼气肌肉在起作用，更重要的是吸气肌肉也在起作用。有了支持就可以做到用最小的气息消耗，唱出最大的可能性来。大家可以尝试找到自己最舒服的深呼吸，不要一说吸气，就吸得很多，甚至全身都僵硬了，连胳膊腿都僵了，这样用劲不是支持，用上

呼与吸的对抗才是支持。所谓支持就是把气吸进来，不让它马上跑掉，保持用吸气的感觉来唱就是支持。让呼的肌肉与吸的肌肉合作，而且合作得非常自如。对呼吸来说，阻力往往产生在气息进来的路上，如果歌曲的速度是慢的，应当按节拍的速度从容吸气，略张开口用鼻子吸气；如果速度稍快一点，则鼻子和嘴一起吸，把口放松、张开，一吸气就吸进去了。如果听见吸气的声音，说明吸气的通路没打开，路上有阻力，即或吸得很快时，也可以听见吸气的声音，这样的呼吸是浅的。总之，吸气的动作是个巧劲儿，也是功夫。吸气应在吸气的一刹那，有整个身体松一下的感觉。这意味着吸气时把吸气的道路都放松地打开，而且要吸得深，通路紧了是吸不进来的，或虽吸而不深，不舒服。吸气的通路是从鼻、口起，经气管到肺部，主要是肺的下部，整个路上是打开的，不能有阻力。若鼻子用劲，嘴的路就狭窄了，这样不好。刚才我说过，所有的阻力都要抛开，吸气时任何一个部位紧张都会吸不深。我再说一遍唱歌时虽说用呼气振动声带而发声，但是发声时吸气的力量不能放松，不要垮，吸进气来要保持住，使呼气肌肉与吸气肌肉的对抗变成一种压力，就产生气息的密度，这个密度就是歌唱的支持。越到高音压力越大密度越高。唱的时候要保持住吸气肌肉的积极状态不能垮。气息吸进来的一瞬间，吸气肌群与呼气肌群之间就有了对抗，至于对抗的压力该是多少，那要根据所要演唱的音高、力度、速度，元音、旋律的变化，句子的特征等来决定。气息的吸入量要适度，吸多了僵，吸少了不够用，绝不是越多越好。经常遇见这样的学生，生怕这一口气唱不完一个乐句，就多吸一些，吸多了僵了，也照样唱不完一个乐句。要多练习根据乐句的长短适量地吸气。在唱 出一个乐句之前，头脑里已经有了感觉，凭着这个感觉来

确定吸与呼的对抗压力合适的尺度。所以说在刚一开始唱的同时吸与呼这个压力就产生了。初学者会从一次次的学习和反复的练习中渐渐把握这个尺度，优秀的歌唱家就能将吸与呼这个对抗掌握得娴熟，运用得自如。虽然说呼吸的对抗是呼与吸两组肌肉共同工作的结果，而事实上，吸气肌肉群的工作更重要，需要接受更多的训练。吸气开始，气息进入体内，这是吸气肌肉群在工作，若此时感到呼吸器官畅通、很舒服，胸前、两肩都没有紧张感，那么这口气是吸得正确的。吸进气以后，吸气肌肉群不能放松，必须保持吸气状态与呼气肌肉群构成对抗，产生压力，把气用得均匀而有控制，这样来支持歌唱。任何好的歌唱家在演唱时呼吸均匀，控制能力好，关键在于他的吸气肌肉群一直保持良好的工作状态。所以，要对吸气肌肉群突出地多加训练，使它善于与呼气肌群合作产生压力，支持歌唱。吸气肌肉群的工作从时间方面来讲，是覆盖了吸气与呼气所需的全部时间，从工作内容来看，歌唱所需的各种变化，均应由呼与吸来共同支持，而其中的主要能力来自吸气肌肉群的工作。因此可以说，歌唱的艺术就是呼吸的艺术，因为歌唱中所有的变化都是来自呼吸的支持。

在演唱过程中自始至终保持着吸气的状态还会对换气产生积极的影响。如练跳音 13 35 | 5$\dot{1}$ $\dot{1}$5 | 53 3$\dot{1}$ | 1 - 这条练习，在练跳音几个音上，35 $\dot{1}$5 3$\dot{1}$ 每拍的后半拍是呼气肌肉群与吸气肌肉群共同的工作，促使横膈膜弹动，每弹一下发出一个跳音。因为吸气肌肉群一直在工作着，活动着，再吸气就方便多了。呼与吸的活动配合得好，唱起来气息就有支持力，唱的音越高越强呼与吸对抗的密度也越大越强。

在音量问题上，气息的密度与声音的大小是成正比的。主要力量是呼气肌肉群与吸气肌肉群的对抗，歌唱声音的产

生是这样,声音有没有支持力也是这样。一个好的声音就看气息支持的力量够不够。“闻花”是使气息吸得深,“打呵欠”(是指刚开始打呵欠的状态)是使腔体打开吸气的道路通畅。如果你不知道吸到多深,或不知道吸到什么地方,并且想感觉到正确的吸入的部位在什么地方,我提出两种方法请试试看:一是身体放松很舒服地坐在椅子角上,两腿分开,两胳膊肘放在膝盖上,这时吸气,会感觉到吸的深度和力量是在腰围、后背、后腰等部位,并都有膨胀的感觉,这就是深呼吸的部位。站着吸气不易感觉到,坐着容易感觉到。可以借助于坐着吸气得到的感觉,站起来找到同样的感觉吸到同样的深度,同样的部位。吸到这个深度绝不意味着僵,要深而不僵,吸在什么部位就从什么部位产生支持力来唱。另一个方法就是弯腰90度,两臂放松自然下垂,两脚略分开,要站稳,这时吸入气息很自然地吸到腰的周围,很明显的后背、后腰膨胀,这是唱高音用气的位置。民族传统的唱法常说丹田气,也是指歌唱动力的深呼吸。世界上各种唱法都是以深呼吸为动力,在这一点上是统一的,但具体的深浅,具体的部位不完全一样。这些年通过向民族民间歌唱艺术学习,通过到戏校听京剧课,通过与戏曲界前辈们交谈学习,我跟几位有名的京剧演员探讨过,特别是跟一位京剧前辈谈论,你的唱法,我的唱法,两个人对着说,发现语言是共同的,所要的呼吸是深而通畅的,这些都是一样的,但一谈到唱法上具体的要求就不一样了。如果我按他的要求挺胸收腹,按老生的一些讲究去唱,一张嘴就出老生的声音,老生的“味儿”。各种唱法在呼吸支持这个问题上,有时提法、名称不同,但都要呼吸支持。所以好的唱法的动力都来源于深呼吸。任何好的唱法,自然的、科学的、艺术的唱法,有训练的唱法等等,都要有呼吸的支持,都要在动力

上有上下贯通的功夫，歌唱训练都是这个规律。老生的挺胸收腹固定了，共鸣腔体固定了，所以一张嘴就是老生的“味儿”，唱不出另外的“味儿”。

但真作比较，美声唱法是呼吸更深，用这样的章法唱出来的声音有一个“型”，圆润、饱满、明亮、通畅，不会是吸完了气，一张嘴气全跑没了。严格地说，用丹田也不都一样。刚才我说的是总的状态，感情不同时，用的方法也不同，包括呼吸的深浅也不一样，有些表情需要吸得深一点，有些就需要浅一点，但是发声部位、歌唱的感觉一定要有支持力，这一点很要紧，跟我开始讲的放松、紧张是一回事。任何事不要走极端，大家练唱也是这样。不要知道一个概念就练到底，你必须想到另一面，要照顾全面，不要单打一，任何事情过了头就是谬误，在唱的方面尤其是这样。学习任何唱法都要考虑得合理，多问几个为什么，弄明白了再去练，否则会过头，又折回来，摇摆不定，摇摆的摆度越小越好，不摇摆是不可能的，完全一帆风顺的不多。只要你概念清楚，思想方法对，就少走弯路。呼吸就先讲到这里。下面讲到共鸣时还会跟呼吸发生关系。

2. 歌唱的发声

声带是发音体，是给基本音的地方，是音源。无论是男女、高低声部，不管是中国人还是外国人，凡是健康的嗓子都有两种机能，一种是发真声的，真嗓子的机能，以现在的科学名词叫做“重机能”；一种是发假声的，假嗓子的机能，以现在的科学名词叫做“轻机能”。重机能是整个声带振动（全振），轻机能是局部声带振动（边缘振动），每一个正常的、没有毛病的嗓子都有这两种机能。所谓真假声是咱们搞专业的在声乐

上的概念，京戏、地方戏叫大嗓、小嗓，大本腔、二本腔。

在生活中说话也好，唱歌也好，用得好的声音都需要两种机能起作用，这两种机能互相配合运用，不能单用一种，任何单用一种机能的方法都会让嗓子出问题，除非一天只说一句话，或者只唱两三分钟，可以例外。若是搞演唱专业的，用真假声分家的唱法来唱，嗓子很快就会出问题。非但不能单独使用一种机能，即或是使用两种机能混合在一起的声音，也还要把握两种机能使用时有恰当的比例。若是真嗓子用得过多，声带长息肉的机会多；若是假嗓子用得过多，声带长小结的机会多。所以，任何健康地用声音的方法，都是真假声恰当地混合着使用。一般说来，如唱低音用真声多些，唱高音用假声多些，唱中间的声音则用真假声混合的比例差不多。好的说话的声音也是真假混合的声音，重机能、轻机能结合的声音。我和专业耳鼻喉大夫合作看嗓子、治疗用嗓子的职业病，前后有4年，凡是嗓子出毛病的，不管是唱歌的还是说话的（如广播员、教师、售票员、售货员……）绝大部分是真声与假声两种机能分家的，两者合作得不好就出毛病。有时不一定是嗓子有毛病，而是用声音的习惯不好，他们说话就是真假声分开的。从唱法来说，那种把真假声分开的方法根本就不可能唱好。凡是正常的，健康的嗓子，无论哪一种唱法，应当都是真假声合作的，良好的歌唱都是两种机能良好结合的结果。但是，从嗓音的使用来说，各种唱法真假声的比例大有不同，从音域的低音到高音，先是以真声为主，中间真假声比例差不多，然后逐渐发展到以假声为主。区别唱法就是要看真假声的比例，真假声的比例是70%真声、30%假声，还是各半都是50%，还是倒过来30%真声、70%假声。好的声音就是真假声音的比例合适，以真假声的比例不同来决定唱法的不同。一

般说来，用真假声的比例，男声、女声不同，唱高音、唱低音也不同。所谓老旦用真嗓子唱，青衣用假嗓子唱，要正确理解这句话，其实是老旦用的是以真嗓为主、假嗓为辅的真假嗓混合的声音，其音响让人听起来像是真嗓的音色。老旦唱法要求有"膛音"，连头声都是真假混合的。如果完全用真嗓子，或使用真嗓子的比例过大，结果一定是很不好听的喊，而且喊不大，也喊不高，这样唱不了几年这个老旦就毁了。而俗称青衣是用小嗓(假嗓)唱，如果真的只用小嗓，则唱出的音响是漏气的，音量是不大的；好的青衣唱法应是以假嗓为主，以真嗓为辅。有人问，唱的方法哪个科学？哪个不科学？我看不在哪个行当或哪个剧种科学不科学，而是哪个人的唱法科学不科学，如果你的唱内行、外行都喜欢，这种方法就好，就科学。没有不科学的方法，只有不科学的人，因为方法在人掌握、运用。同样一个行当就有好有坏，老生有好有坏，老旦有好有坏，青衣有好有坏，女高音有好有坏，男高音有好有坏……。不在行当好不好，而在这个行当里你这个人的唱法是好的还是不好的。要紧的因素是在你用嗓子用得好不好，真假声混合比例程度好不好，这个好与不好决定于你如何用声音，决定于你是不是充分地用了共鸣，如果你充分地用了共鸣，你是否用最小的力量唱出最大的效果，用最小的消耗唱出最大的共鸣，也就是你用最少的本钱(嗓子)得到最大的共鸣。这样的唱法不仅能使歌声传得远，而且歌唱生命持久。如果共鸣用得不多，完全让嗓子使劲的话，这样唱不了多长时间就会出问题。如有人完全用真嗓子唱，听起来既不好听也唱不了几年就不能唱了，这种唱法不对也不能持久。

美声唱法绝对地要求真假声混合，不只嗓子是混合的，共鸣状态也是混合的，完全是一个统一的现象，绝不要单机能出

现。共鸣腔体预备好了,用嗓子是对的,合理的,这就是好的。不是说所有的音全是一个现象,从音高的角度看,从低音渐渐向高音走的时候:呼吸方面的变化是压力由小渐渐加大,嗓子方面则以重机能为主,轻机能为辅向以轻机能为主,重机能为辅的方向转化。不管以什么为主,别管音高音低,都是混合的。总之,因音高不一样,音色不一样,所需要的呼吸压力就不一样,也就是呼与吸的对抗状态也不一样。更具体些,就是吸气的状态不一样,就引起共鸣腔体的准备和工作状态也不一样。关于全音域真假声的比例,要靠老师的耳朵去分辨,也要靠歌唱者的感觉去分辨。好的用嗓子的方法就是真假声比例适当,真假声比例不同决定唱法的不同。例如:唱中国创作歌曲或唱民歌,虽然都是中国歌曲,由于歌曲的风格不同,用声音的方法也不同,真假声的比例也就不同。

在全音域中高音低音的唱法,道理上是一样的,理论上也是一样的,但是“乐器”的使用和“配方”的比例却不一样。高音低音呼吸时,气的压力不一样;高音低音嗓子的用法不一样,高音低音共鸣的适应性也不一样。这三个因素呼吸、发声、共鸣互有影响,一个音高在变,其余两个因素同时随之改变。我们练唱,练音阶,高高低低地练,要练得使每一个音得到最好的平衡,适应最好的平衡就是练半音,每一个音在理论上都不是绝对一样的,我们要它在听觉上一样,是要每一个音都得到应有的平衡。大家要承认 do re mi fa/1234 地往上唱,不用说一个全音,就是半音之间,实际在理论上都不是绝对一样的,音与音之间在唱法上是有差距有区别的。不是用一个感觉去唱所有的音,有时我们说,你必须用一个感觉去唱所有的音,意思是在听觉上听起来所有的音都是一样圆润,并有平衡的感觉。在 do 上得到平衡,唱 re 就要改变,使之得到 re 音

的平衡，我们练唱就是练音与音之间的平衡。

无论是长的音阶练习还是短的音阶练习，为的是得到平衡，要承认每两个音也是不统一的，要它统一必须认识是不统一的，叫它变成结果是统一的，唱法本身从最低音到最高音是不一样的。一般地说，音越高给的呼吸支持越大，感觉更吸着一些来唱，也就是对抗更多些。嗓子唱得越高，不是真嗓(重机能)更多，而是假嗓(轻机能)更多，即声带边缘振动更多，道理是这样的：音越高呼吸对抗的密度越大，再低的音也要有上边，即让声音立起来，再高的音也要有下边，即不脱离基音，也要有高泛音(c^3 以上除外)，好的声音是混合得好的，大家要特别注意。尤其是往高低两边去的时候，平衡感容易失掉，随着音高嗓子的腔挤了，气也浅了，喉头也上去了。生活里是这样，没有经过训练的也是这样，这是好事，是人本能的保护，是人类生理的自然条件反射。但唱歌的就要练你生活中不太习惯的东西，尽量做到越到高音越能舒展开，越到高音越需要用力，不像唱中低音那样轻松。前面说到高音失掉平衡嗓子挤了，气也浅了，这是用力不当的结果；如果高音的用力，是用在呼吸的对抗上，越到高音对抗越大，就可以得到平衡。在生活中不是每个人都能做到的，所以我们要练。生活中有的习惯不是歌唱中所需要的，歌唱中所需要的常常是你生活中不习惯的，没有过的。为了唱歌就要单练，掌握好三者的关系，才能唱出对的好的声音。唱高音的用力就用在深呼吸的对抗上，譬如，杂技演员一只手划圆圈，一只手划方块，这一种技巧平常人是不会的，杂技演员就要练这个。必须了解我们练的习惯是适合歌唱的习惯，如：深呼吸，打开腔体，下巴、脖子、身体放松等，这些不是生活中习惯用的，但对歌唱艺术是必要的，歌唱就是要练歌唱所需要的并要养成习惯。

嗓子是说话的器官也是歌唱的乐器，要把说话的器官改造成良好的歌唱乐器，需要有一个再制造的过程。呼吸、发声、共鸣、语言，从技术方法上来讲，是制造歌唱乐器的几个重要方面。要使这个乐器成为一个好用的乐器，就要使他的声音从他音域的最高音到最低音都圆润好听，没有一个音脱离正确的轨道。我们说好的声音是统一的声音，是从上到下每一个音都在轨道里，在一条线上，没有一个音是出轨的难听的，都应该好听。严格地说，每一个音是不一样的，如：do 与 re，re 与 mi……，恰恰是我们充分认识了它们的“不一样”，经过训练和练习，才能使演唱的结果达到每一个音都是一样的。从低音到高音，其呼吸、发声、共鸣、吐字的办法都不一样，如果说从1 到 i 区别就更大了，呼吸的压力不一样了；真假声混合的程度比例不一样、发声的状态就不一样了，承受的压力也不一样了；共鸣随着音高的上升，适应的腔体也不一样了；吐字的办法音越高跟中声区也不一样了，要承认这些变化。昨天××唱时，要从上边唱下来，下不来了，声音虚了，因为他不会往下行音适应，要承认这个区别。任何音高必须做到每个音高都得到每个音高应有的平衡，得到应有的最理想的状态。我们每天练声，不是只练一个音，如果说练一个音其余的音就全对了，那就练一个音就行了，用不着三度、五度、八度、九度、十一度一天到晚上去下来地练习；恰恰不是这样，我们必须把我们应有的状态，练得上上下下整个声区得到真正的统一、平衡。先从容易的、近的音练习，上上下下逐渐把音域练宽了。只要你承认它们不一样，才能练得不论多么大的距离，都能得到个个音都好听的结果。承认它有区别，承认它的不同，才能做到真正的上上下下是统一的。这个问题要认识清楚。练习的方法使声音从最低到最高，从最大到最小都有所改变，考虑

到我们的唱法是混合声区。各声部从中声区往上去逐渐地要加更多的头腔共鸣,如果你的中声区是比较立的,往上去到进头腔就比较容易一些。如果中声区是比较开的,往上去距离进头腔就远一些。有人主张从低声区就立起来很统一地上去,这种声音实际上就没有需要换声的感觉,可以得到从底下就已经进腔了,得到了换声的效果。至于换声时从哪几个音开始准备进入头腔,要根据个人的情况考虑,不要机械地理解从前四个半音立起来作准备。那是提醒老师教课时要注意的问题,也是提醒演唱者进高声区以前让声音立起来,这样容易进头腔。如果学生已经很好了,也没有坎儿,老师就别给他改了,否则就是人为地制造麻烦,人为地制造坎儿。我们练得全音域都通了,我们的目的也达到了。

关于"声音出去"这个提法,应将它看成是一种结果。用结果来控制自己的办法:首先是声音在自己身上响了,振起来了,得到共鸣,尽可能好的共鸣。要把下腭、脖子、后颈、前胸、两肩的紧张甩掉,没有这些紧张,声音是绝对解放的,做到这些,中声区就够用了。越往高音走,吸气的感觉就更多一些,使腔体更适于唱高音,于是,上边的共鸣就更多些,声音出去的也多些。保持吸气的感觉是十分重要的,因为吸着气的状态是保持腔体稳定而打开的好办法。有的人到高音不保持吸气的感觉,也不放炮(出现破音),而是越高越紧越挤,这是不对的。这还不如放炮的,放炮虽不是好事,但也不一定是很糟糕的事,要看是什么问题。通常的情况,放炮是因打开的腔体不稳而造成的。要说错,就错在腔体不稳定。使腔体稳定的方法就是稳定地保持吸着气的状态。犹如提琴的肚子不能忽大忽小;管乐里面不能随便加点这个,加点那个,否则管乐的共鸣会受到干扰的,自然会引起声音的改变。所以歌唱时喉

部的稳定与换声也是密切相关的。同样,呼吸若不是呈打开状态,同样是不稳定的,那就容易出现各种不能令人满意的后果。

关于声音的平衡我想再作点补充,声音的上上下下,声音的高高低低,主要是靠压力,气息的压力与声门的对抗,千万不要理解只是声门,这样就容易拿嗓子擂,用嗓子喊。我们应该有这样的概念,歌唱从呼吸的角度看,是呼吸的对抗,不能理解唱歌只是一个嗓子,应该理解为呼吸的对抗是为了得到嗓子和共鸣的回应,呼吸的对抗强,则声音的力度强,共鸣大,反之则弱。最重要的是呼吸带动腔体的振动,产生带有动听音色的共鸣。是呼吸需要力量,而不是把劲使在嗓子上。唱歌是唱共鸣,不是擂嗓子。

从嗓子来说,唱低音的压力小,越到高音用嗓子的规律是从真逐渐变假,以假为主,越高越假,这是最省力的唱法。从共鸣腔来说,越高头腔的感觉越多。从用嗓来说,是一个逐渐的过渡,这是一般的规律,但也有人有特殊唱法,以真为主或以假为主交替着使用,这种用嗓子不算,他有特殊的用法。我们唱时尽量保持声音的统一,尽量保持中声区既舒服又有平衡感。一般地说,声音往高处唱时尽量保持在原位唱,不要随音高上移;尽量保持每一个音都找到呼吸、共鸣和嗓子之间的平衡,找到这个音高所需要的最好状态和最舒服的感觉,使每个半音都得到平衡。我们评论一个演唱者唱得好坏方法是否对,就是看从低音到高音是否统一。但实际上从低到高是不统一的。比如唱 c^2 比唱 b^1 嗓子的状态、共鸣的压力,严格地说是不一样的,如果你用唱 c^2 的方法去唱 $\sharp c^2$,你应该唱不好。我们教唱、学唱都是要求唱得统一。人家都说从低音到高音要统一,你说不统一,我也说不统一,正因为我们认识他

的不统一，才要去做到统一，就是这样一个关系。所谓统一是每个音都唱好，都有应有的压力，适当的共鸣，结果声音才能是统一的。每个音都得到这个音应有的平衡，从 c^2 的气压到 $^{\#}c^2$，相对的吸与呼的对抗气压稍微增加了一点，嗓子的动作也多了一点，腔体大了一点，动力稍有改变。如果唱 1 3 5 $\dot{1}$，动力、呼吸的对抗，气息压力就会明显增多，如果 1 — $\dot{1}$ 用的力量一样，是唱不好的，也上不去。从 1 到 $\dot{1}$ 所需的力量压力完全不一样；反过来，从 $\dot{1}$ 到 1 用的力量完全一样也唱不好，你必须有个适应，就是使每一个音在音的进行中，这几个关系（呼吸、嗓子、共鸣）都得到平衡。我们天天练音阶、音程干什么，就是练适应每个音高都得到平衡，都得到每一个音最好的音响可能。唱华彩、跳音幅度再大，上上下下都能掌握，这样的平衡是我们所需要的，这就是我们所谓的平衡。而不是每一个音都一个劲，所有的音都一个样。我看用不着整天五度、八度、九度地练，就练一个舒服的音，练上三年，别的也都会了，没有人这么傻。练音阶就是练每一个音的平衡，这个平衡就是适应每一个音的音高在他身上是什么劲，呼吸的压力是什么样，腔体状态是什么感觉，一定要有这样的能力。练的年头多了，对自己的乐器熟悉了，使用起来有把握了，这样，拿着谱子看，在不出声的情况下，就可以想象到这谱子的旋律是什么样的，音有多高，是什么感觉，字是什么位置，什么状态，做到心中有数，虽然没有唱出声，在感觉上已经听见了。练了这么多年，对于自己的乐器是什么状态、怎么用是很清楚的。也就是说，每唱一个音，对于那个音所需要的呼吸对抗状态是深是浅，要把握准确，要做到一张嘴就是那个音，不可能是别的音。首先是耳朵要好，耳朵不好是找不到音准的，耳朵好但没有一定的练习，也不一定能找得着这个感觉。

每个音的共鸣状态在身上是什么感觉，练熟悉以后就非常习惯了(对自己的乐器应当非常习惯)。这样，倘如拿到一首新歌，一会儿就要唱，又不能出声练，但因只要看谱就知道这个旋律在身上是什么感觉，用不着出声就可以想象出来，上台一唱果然恰如所想象的。这就是因为熟悉了自身的乐器特点，知道该怎样用了。

下面谈一下高音。好的弱音跟强音的力度是一样的，除了特殊情况或要特殊效果，需要男高音的高音用假嗓，那另当别论，因为各种风格的要求都不一样。以上所说的是西洋歌剧的唱法。但唱艺术歌曲、民歌、创作歌曲在用嗓子变化上可以很大，应当根据风格决定唱法。

关于唱法我只讲这些，请大家举一反三，我不能给规定死了，在唱法上没有一条是死的，应当根据个人乐器的特点、使用方法等来确定唱法要求。如：气要多深，达到什么程度，字往哪里念。我只是把各种因素与唱的关系跟大家讲一讲，希望大家有个总的基本概念，将来遇到某种风格的歌曲，知道应当用哪种唱法，怎样达到平衡，怎样唱出最好的状态。如果我讲威尔第的歌剧怎么唱，高音到什么地方关闭，限制死了，对大家不一定有好处，因为现在大家所唱的威尔第歌剧，其风格跟 19 世纪的要求是不一样的。现在我说的男高音在$^{\#}f^{2}$关闭，这种说法只是意大利歌剧风格的要求。如果你唱法国艺术歌曲就根本不要关闭，你关闭就是错的。世界上有各种唱法，所以希望大家多听一些音乐，多听歌曲，以丰富自己，对自己刻画人物是有好处的。

在舞台上演唱时能让人感到你唱得是那么轻松、舒畅、自如，那么容易，不知怎么就唱出来了，这是良好的歌唱发声的结果，掌握和运用歌唱方法本身就是要达到这个目的。

3. 歌唱的共鸣

呼吸是歌唱的动力，没有动力就不能发声。有了动力以后，共鸣在歌唱中是非常重要的。因为声带发出的声音很小而且很单薄，很不好听，不能成为歌唱的声音，要靠共鸣把声音扩大和美化，才能成为歌唱的声音。同时，决定歌唱音色的好坏，特别是音色的不同变化，共鸣都是很重要的条件，几乎是决定性的因素。我们说呼吸要深而放松，吸气的时候很自然地共鸣腔体就随之打开而形成了共鸣的通道。歌唱共鸣的通道像管乐，是一个管状腔体的振动，例如小号，如果只吹嘴子，声音又小又难听。再如小提琴，假如只在指板上上好弦，没有琴身，拉起来声音很刺耳，非常难听，给提琴按上琴身，提琴有了共鸣腔体，声音就非常好听。我们人声乐器的道理也是一样，打开腔体，让声音通过腔体振起共鸣再发出来的声音，就成为音色优美动听的歌声了。适当地运用共鸣才能使歌声在舞台上穿过台前三管编制的乐队，直接到达听众的耳朵里，因此共鸣在歌唱中非常非常重要。在歌唱发声过程中，所有的共鸣腔体都要起作用。头腔共鸣是打开鼻咽腔所产生的共鸣，有时在头部产生一种振动的感觉，因此人们称之为头腔共鸣。唱歌的主要声道是喉咽部以上、以下，这条声道畅通了，声音是明亮的，集中的，有了共鸣，靠前也就有了。只要你把呼吸与共鸣的关系摆对，打开腔体（如打呵欠刚开始的状态）与深呼吸是同时发生的。有了舒服的深呼吸，共鸣腔体就打开了，后边这条路也就打开了。所谓后边这条路是指喉咽腔、鼻咽腔，即张开口看到后咽壁，顺着后咽壁往上、往下的腔体，是唱歌很重要的共鸣腔体。因腔体长在后边，所以叫“后

边这条路”。歌声通过后边这条通道，把贴着后咽壁唱出的歌声反射到前面，形成靠前，而不是往眉心处唱，眉心是反射出共鸣的一部分，绝不是手段。而且歌唱出来的声音、共鸣不只是眉心这一点，而是从头顶到前额都有共鸣。打开腔体的第一步是喉位放在什么地方，如果有很舒服的深呼吸，跟着喉器就会下来的，下来的程度比日常生活中下来得低，低到什么程度是很重要的，不是越低越好，要保持着吸气时下来的程度，低到既能得到丰富的共鸣，又保持非常好的音色，并且声音运用自如。有人不能保持吸气时喉器下来的位置，就用力压，千万不要往下压，压喉头的声音是僵的，是不正确的，如果歌唱时有压喉头的力量，那就是歌唱中不该用的力量。没有共鸣或共鸣少的声音是挤出来的，这样发声的呼吸不会是深的。如果你有很舒服的深呼吸，你的喉器会跟着下来。这样喉器的腔就大了，嗓子的腔体扩大了，共鸣也大了。歌唱的共鸣一部分就产生于这里。喉器下来有两个好处，一是乐器本身有空间振起更多的共鸣，基音扩大了。二是下到适当的位置，声门的运动就更自如了。因为喉器高时嗓子活动受限制，压得太低也受限制。最好是喉器保持着吸气时下来得很舒服的程度，与深呼吸结合，这时嗓子非常舒服，非常自如，想怎么用就怎么用，这样真假声也混合了。没有外部肌肉的阻力，想怎么用就容易多了。有人说打开喉咙，我们说打开腔体，如果说打开喉咙，就会理解成只打开喉的局部，连嗓子眼也打开了，打开嗓子眼出来的声音是空的、漏气的，所以嗓子眼不能单打开。如果腔体真是打开的，呼吸也就深了，对了。深呼吸和打开腔体是一个动作（如打呵欠），所以说这二者是吻合的。

关于共鸣腔体的用法，各种唱法共鸣腔体用的不一样，根据唱法的需要，有的唱法各部位共鸣腔体全都用；有的唱法只

用某个局部;有的用这部分;有的用那部分;不同剧种不同声区用的共鸣腔体也不一样,区别唱法很重要的一点,是区别所用腔体的部位和腔体的用法。美声唱法是根据音的高低偏重于某一部分共鸣多些,但所有的共鸣腔体全都要用,这样用共鸣发出来的声音色彩与生活中用声音是有距离的。如:我们平时说话,有人用共鸣多些,有人的声音是干的就没有多少共鸣。美声唱法用上这么些共鸣,这些共鸣在生活中是没有的,有人说话如能用上一些共鸣,他说话的声音就好听就接近唱歌,有人平时不会用共鸣,一旦能用上共鸣,声音就会与以前大不相同。所以要特别注意,唱歌的声音不能完全用像生活中说话的声音一样,虽然唱歌与说话都是来源于嗓音,但唱歌比说话的声音要美而且音量大。歌唱训练要把嗓子这个说话的器官制造成歌唱的乐器,才能适应歌唱的需要。

人的嗓子就是歌唱的乐器,每个人的嗓音乐器的构造、形状、发声的方法各有不同,所发出来的声音的音色也不一样。唱法不同不仅由于嗓子的用法不同,而且共鸣的用法也不同。例如:京剧里的老生和黑头虽然都是男声,他们的音域活动范围差不多,老生有几个音可能高点儿,但听起来他们的音色截然不同,主要是共鸣部位用得不一样,发出的声音也不一样。老生唱法更接近语言状态,老生行当的审美就是尽量接近生活语言状态。但他唱到一七辙时也不按生活用声音的办法,按生活语言的办法嗓子眼就挤住了,他唱一七辙时为了保住声音的统一,也容易发音,声音就往后倒了,并不是每一种辙口都是接近生活语言的规律。黑头则用脑后共鸣,正因为用的共鸣腔体不同,发出的声音的真假比例也不同。发声和共鸣这两个因素放在一起,就有产生各种组合的可能性。世界上各种唱法不外乎这两种因素使用的不同比例,产生的不同

组合。大家都听说过“靠前、明亮”“位置高”“面罩”等等，这些都是好的共鸣。好的共鸣使声音在有关的部位，尤其是颜面部有感觉，有人感觉脑盖后边都响了……。同样一个声音，不同的人听了以后常有不同的感觉，我不说具体在哪儿有什么感觉，有时有错觉，最主要是唱出来的音响效果如何。对音响的把握，最好有老师的帮助，因为你唱出来的音响自己听着是这样，别人听着也许是那样，有时主观与客观的听觉效果并不一致。所以，在初学阶段最好有正确的老师，请老师用一双客观的耳朵帮助你。演唱的共鸣与平时说话的共鸣之间的区别在哪里呢？它们的区别来源于呼吸状态的差异。若按平时说话的呼吸状态来发声，发出的音响与说话相似。若按照演唱所需的呼吸来吸气，用气，在唱之前，呼吸有准备，共鸣腔体也有准备，保持住吸气状态，腔体随之而打开了，不需要用比呼吸更大、更多的力量去打开腔体。也就是说在吸气的同时打开腔体，吸气与腔体的准备是一回事，不需要另有动作去打开腔体。吸气、喉结下来，小舌头、软口盖上去，这些是一个动作。就用这个状态来歌唱，你所需要的共鸣也就有了。

4. 歌唱的语言

前面所谈的是：人声乐器怎样发出歌唱的声音，在人声这个乐器中，有一种独特的功能是任何乐器都做不到的，就是配合歌声同时发出传情达意的诗词歌赋。我们通称为歌唱的语言。

人类语言中的语音，由两种音构成，一是元音，又叫母音，一是辅音 ，又叫子音，在汉语拼音中称为韵母和声母。歌唱，主要是唱好元音，因为人声发出来的能延长的音基本都是元

音,因为语言不同,元音也有各式各样的,只要是人类为了传情达意而发出的声音都带有元音,只要出声音就有元音,元音是语言中的重要部分。歌唱中唱好元音能使声音流畅、美化而富有色彩性。我们的演唱都要唱在元音上。要正确把握元音。在歌唱的语言中元音占有重要地位,这个概念很重要。汉语的基础元音有 a o e i u ü,还有复合元音,由两三个元音复合而成,如:ai ei ao ou ia ie iao iou……。鼻化元音是由元音和辅音 n ng 复合而成的如:an en ian in uan ang eng ong……。中国歌曲、戏曲训练唱好十三辙,其目的都在于将元音训练好。

元音是怎样形成的呢?当声带发出声音,气流在口腔的通道上不受阻碍而发出的音便是元音。随后是由咽喉到嘴这一段腔体的变化给以共鸣,这一段腔体包括咽腔、口腔为可变共鸣腔,随着这一段共鸣腔体的变化而产生不同的音响。第一个决定因素是咽喉、口腔和舌位,即舌头的形状,舌头的位置变化使声道的路上有所改变,这个变化引起共鸣腔的改变而发出不同的元音。第二个因素是双唇的动作,要看双唇开着的形状与大小,如元音 a 的唇是开的,路是敞的,舌位是均的;元音 i 的舌位前边起来一点,把口腔的路分成前腔与后腔,前腔小,后腔大,听起来是 i;反过来前腔大,后腔小是 u 音,舌位后边高了。双唇的功用是不可忽视的,元音 i 的唇形扁些,ü 的唇形紧缩翘一点……,要将每一个元音都发得准确,所有的口型都不同。所以我不赞成口型固定,有人主张还没唱就先把嘴唇翘起来,什么元音都用同样的口型,我不赞成。我之所以认为不合理,是因为语言的动作不是这样的,若将每一个元音都唱成同一口型,对语言和发声都没有好处。而共鸣不在唇上,翘唇是一种错觉,以为可以帮助你的语言和

共鸣,其实把元音都放在后边去活动,去区别,也就都有了,后边的活动对了就行了,翘唇的形象又难看声音也难听,语言应有的正确发音也给翘没有了。另一种唱法是所有的元音都把口张得很大,而口型都是一样的,给观众视觉很别扭,a 的口型是自然张开的,e 的口型小一点,i 的口型又小而扁一点,说 o 时嘴唇拢起圆一点,说 u 嘴唇紧缩一点。咽腔口腔和唇的变化,形成清楚的元音。从 u 到 i 都是一个口型而且张得很大,既不美观,元音也不清楚。

从发声上来说,能延长的是元音,最放松的是五个元音中间的元音 a,从 i e ei a 口型由小渐大。a ao ou,口型由大渐小。元音本来是七个,以后合并成五个 a e i o u。i e a o u 从口型说,是从小渐大再渐小,从位置说,是从前渐渐移至后,这是说话元音的位置。唱歌元音的位置,五个元音全在咽腔内,各有各的地位和形状。学语言要把元音的色彩区别出来,任何语言只要你学得地道,唱得对,都是很美的。各地方的语言都很好听。学唱歌的要想法子培养良好的语感和语音。元音是用舌位和嘴唇张开的大小来改变音响,实际上是腔体的改变。而我们耳朵听见的是频率改变的音色,告诉你 i 是这样的音色,e 是这样的音色,a 是这样的音色(示范)。用嘴唇的动作来说 a o u 或从 a 到 u 中间有几个元音,唱时心里要有数。唱时喉器的动作越小越好。生活里的习惯 i e a o u,对没有训练的人,说 i 时喉器是最高的。喉器在元音的变化上虽然不是一个位置,但我们唱歌时也不能 i 在这儿,u 在那儿来回跑,这样声音就乱了。我们要把这几个元音唱得既要清楚又要充分得到共鸣,唱 i 时的喉器不要那么高,唱 u 时也不要那么低,保持住较稳定的状态。在生活里往前的元音就往后拉一点,反过来生活里很暗的元音 u 稍微往前点,基本是折中的,

这样使五个元音既清楚而喉器的状态动作尽量小;完全不动是不可能的,但要稳定是必要的。五个元音的形成按这个规律统一,统一后要清楚。

元音有各式各样的,世界各国语言各有不同,相同的元音在不同国家的语言中也会有不同的色彩,所以,在唱某个元音时,可能在这个国家的语音中认为是唱对了,而在另一个国家的语音中则认为唱得不正确。a e i o u 是基本元音,a e i 是舌位变化,a o u 是口型(唇与口腔)变化,我们还有元音 ü,ü 的舌位与 i 同,唇与 u 同。先念 i 再收唇同 u。唱德文歌中的 ö,舌位与 i 同,唇与 u 同。在唱歌时要好好研究元音的形成。语言的味道要好,耳朵要灵,对各国、各地的方言及其微小的差别要能听出来,能念出来。唱歌总在元音上唱。元音是非唱不可的,没有不唱元音的时候。要特别注意元音的色彩。元音是什么样的? 字正腔圆,字正大部分是指元音正,也包括发元音的位置也要正,不完全是字头,不完全是唇、齿、牙、舌、喉。什么喷口,那只是一部分,真正清楚是在元音,如果口中的音形不正,听起来别扭。如果你唱外国歌曲,对意大利文、德文、法文等的特点要很清楚,歌声延长时或唱拖腔,华彩部分时元音不能变,如开始是 a 就 a 到底,是 i 就 i 到底,不能因音高变了而变元音。另外在尾音时,将元音拖到底,不能随便闭口或改口型,一闭口改口型,元音变了,意思也变了。元音的概念要清楚,因为唱歌时要有丰富的共鸣,唱出的元音跟生活里说话的元音是有区别的,有时距离相当大,但你不能借口因有距离字就唱不清楚。

语音的另一部分是辅音,也称子音。辅音在发音时是气流受唇、齿、牙、舌、喉阻碍的音,如:b p m f d t n l……,b 是唇阻气,ch 是齿阻气,i 是牙阻气,Ln 是舌阻气,kg 是喉阻气

……,汉语辅音多在字头,外语子音有在字尾的,每个字头的辅音有一定的形成其音的部位。辅音的发音有两种情况,一个是发音的部位,一个是阻气的方式,如:Pa(怕),P是上下唇阻气爆破一下;m和p都是上下唇阻气,但mei(美),延长的是元音ei;ma(妈)延长的是元音a,元音ei、a声音可以延长,而pa(怕)辅音P阻气短而稍有力,延长的是元音a。

我国民族民间传统唱法有嘴皮子劲的说法,把嘴皮子劲理解对了对你很有好处,理解错了就非常糟。我理解嘴皮子劲不是上下两唇用劲叫嘴皮子劲。如果上下两唇用劲,保证没有声音。咱们的民间老艺人讲究嘴皮子劲,如果老艺人也这样理解,这样用,他也错了。我理解嘴皮子劲是口腔内部,语言发音需要用的所有肌肉,要非常灵活,非常准确,非常稳定,实际上是该用哪儿就用哪儿,包括元音口腔内部要明确;是什么音形,口腔内部就应是什么样的,要非常明确。语言发音要立刻跟共鸣挂上钩,字音要发得正,口腔内部动作要非常明确。我认为嘴皮子劲包括整个语言系统的所有肌肉,而不仅是两片嘴唇在使劲,弄得满嘴唾沫,冒白沫还咽不下去。不要受这个骗,我不相信两片嘴唇使劲能唱出好听的声音来。

既然元音在歌唱中有艺术的夸张把共鸣扩大了,辅音也要相应地按比例地扩大,不然只听见a e i o u,听不见字头,怎么办?歌唱念字的时候该哪儿使劲就哪儿使劲,其他地方绝对不能帮忙,片面地注重吐字声音就紧了,硬了。我建议大家考虑念字的来源,应该哪儿用劲就用哪儿,不用的别跟着捣乱,如:唱pa(怕),不能在唱"Pa"之前脖子都紧了,只是唱P这一点劲,其他劲一概不用。这劲来源于哪里呢?不是生活里的劲,生活里的劲容易紧,把生活里的劲一夸大非紧不可。用哪儿呢?还是用唱元音时深呼吸的那个劲,用上深呼吸再

夸张一点也没关系，因为来源的力量有后援，尽量做到用同样一个呼吸连辅音带元音一起唱出来，这一点很重要。还是该用的用，不该用的不用，这句话虽然很白，但很重要。该用的包括唇齿牙舌喉辅音的形成，用深呼吸集中在发音需用的那个地方，其他的劲是不该用的要放松，这样不会影响元音的形成，不会影响歌唱。

元音既然要唱，还要唱清楚。因为是唱，就还有个要统一的问题，就是说打开腔体把字唱到腔体里。唱歌区别于说话，就是要唱在腔体里。唱歌的语言不同于说话的语言，也就是唱歌的吐字不同于说话的吐字。有些人要求歌唱者吐字清楚，并不告诉他如何才能达到清楚，结果歌唱者强调了说话的咬字，而忽略了咬字的位置和唱歌要用共鸣。唱歌的咬字不同于说话的咬字，主要是咬字的部位不一样。生活中说话习惯好的，是说在腔体里用腔多些；习惯不好的，卡着嗓子说话，虽然也能听得懂，但这样用嗓子的方法绝不能唱歌。用唱在腔体里的方法，声音既得到统一又有柔和的色彩。如：唱在腔体里的 a e i 跟说话的 a e i 是不一样的，因为唱在腔里的 a e i 是有共鸣的。这样唱各个元音的色彩要明确，加上感情的不同色彩就更丰富了，一定要在这个问题上注意，声音既要统一，又要有区别于说话的语言，还要有色彩。

声音一定要通过适当的、正确的音形唱出字来，唱出美声的声音特色。如果语言不讲究，唱出来的声音也不正。我理解字正腔圆是这样的：字要吐得清楚，又要得到好的共鸣。反过来，共鸣用得好，能将声音引导到正确的音响状态上，字也就正了。唱对了，全都对，不对就都不对。字正腔圆的含意我理解为：元音念得准，唱得对，辅音突出得够标准，耳朵听着绝对正确。语言中元音、辅音的比例听起来是对的，无论远处近

处听都是对的。旧戏中有些人把字唱得过头,窝在嗓子里,出一种难听的声音。过头也是一种错误,如:把 H K 用力念,有时强调用什么劲的说法,过了头一样难听。艺术的夸张有时是需要的,但不要过头,过了头美的音色都去掉了。要自然,至少我们唱歌时我主张字要清楚,音色跟生活中最美的接近,不要夸张到难受的地步。语言的组织是有序的,过分夸张就不清楚。吐字清楚是对的,为了清楚把一个字分成几节念也不对,也是过头,过了头字也不正。

字在中声区,共鸣状态与生活中说话比较接近。音高超过中声区而到了一定的高度时,念字的位置夸张了,共鸣的状态与中声区也不同了。但要把字送到高声区的共鸣腔里,此时在唱字的动作上,需要将口腔后部的状态按照元音的需要加以调整。歌唱中唱元音时,嘴的前部是被动的,起辅助作用。主要的作用来自嘴的后部的腔体调整。我们说,念字从口腔的后面咽腔念,或说唱歌的嘴"长在"脖子后边,这样来唱就容易了。我说的是一般概念。中声区念字跟生活中比较接近,而高声区的共鸣则跟中声区不一样了,到高声区要适应高声区的共鸣状态来念字。一般情况下,到一定的高度 i u 两头的元音也就是尖的元音和圆的元音,或说舌位最前的和舌位最后的两个元音的变化是比较大的,如果我们将念字的部位更换一下,即将所有的元音都念在咽腔里,根据元音的变化在咽腔有所变化,而形成清楚的元音,这样唱中声区和高声区的吐字跟共鸣就统一了,上高音就容易了。只是进头腔以后,越到高音,念字的共鸣腔越需要开大些,这样会保持纯净的元音而不会变形。

歌唱的形式与语言的状态有很大的区别,在小屋子里演唱是室内性的,或说唱,说说唱唱,唱唱说说。如北京的单弦

就要求语言的形态是演唱中最生活化的声音，单弦的审美爱好就是这样的。同是说唱，京韵大鼓用声音的立度比单弦牌子曲就要用得多一些，很自然的京韵大鼓的吐字已经比单弦脱离点生活了，这还都属非常自然非常生活化的。越是民歌、小调以及地方戏曲等类剧种的语言，越接近生活的语言。越是大舞台形式的，像京剧、梆子等的语言，唱起来就越离开生活的语言了，更不用说花脸这个行当就更远了。青衣与花旦全是女的，全是用假嗓儿，但要求的也不一样：青衣唱功是主要的，人物是闺秀，大户人家之女，念字嘴的动作不能大，这种声音要求吐字的感觉，跟同样也是女声的花旦就不一样，好比小姐跟丫环唱法就不会一样，语言的状态也不一样。青衣要求吐字清楚，但不能清楚得跟丫环一样，那就没有身份了；丫环有丫环的味儿，丫环的语言更接近老百姓。这么多年形成的戏曲，是有他的道理的，青衣的唱非常清楚，语言非常讲究，在唱时绝不能出花旦味，出了花旦味就不是青衣了，角色人物就不对了。吐字的清楚与否，不能以离生活的远近作为绝对的标准来判断，而是由人物决定你是什么样的吐字。音量的使用，是由你的生活基本状态决定你的唱法把声音扩大到什么程度，也决定了你吐字的状态。单弦牌子曲就只有几十个人坐在屋里慢慢地说呗，要的就是这个味儿，要你的语言非常清楚非常生活化。但是，遇大舞台戏，如京剧里老生的语言虽然是生活化了，老生的念字跟生活一样吗？实际上已经不一样了，他用很多的办法适应他的唱法，适应他的共鸣。老生念字跟小丑完全不一样，台上的小丑就要生活的语言，地道的北京味儿，而且要北京土味儿，土到家还夸张了生活的那一面。黑头在生活里有吗？晚上十来点钟“砰砰”一敲门，“哼哼”一声能把你吓死。可是在舞台上没说的，黑头李逵就得这个味

儿，不是这个味儿还不叫李逵呢。生活里来这么个人得把你吓死。要不然这个人就是有神经病，生活里谁带那么些鼻腔共鸣。舞台上用的语言跟生活里的语言是不一样的，不要教条地对待；但演唱时绝不允许吐字不清。要辩证地看。反过来说，嗓门儿越大的，脱离生活状态越远的那种唱法，越要在吐字上下功夫。男低音要运用一大堆共鸣，要练到既不丢掉共鸣又要吐字清楚。生活里谁用这么大的共鸣说话。男低音比抒情男高音更要下大功夫，男低音声音再棒，考广播员人家不要你，广播电台要语言清楚，掐头去尾就要中间这一段声音。各人有各人的审美。我们演唱的形式也有各种各样的。按歌唱乐器的制造，语言应当配合起来，要求男低音的音量大，到高声区还要求他吐字跟生活里一样，谁也做不到。因为到高声区我们的共鸣已经不是生活里的状态了，在高声区字咬在高声区的共鸣腔里，再要求像中声区那样咬字清楚就不可能了。如跟生活中的语言一样，高音就唱不上去了，即或能上去，跟唱歌的声音也不统一了。所以有人给你提出吐字不清楚，语言不好，我们一定要虚心接受意见，但怎么就叫好？咱们得自己拿主意。吐字要清楚，但不能清楚得离开咱们的歌唱乐器。我们是用我们的乐器来唱歌，用歌唱来传达感情，把嗓音变成既能说话又能唱歌的乐器，而不是把歌唱乐器的特长扔掉，把它变成非歌唱的说话；如果要求唱歌跟生活里的说话完全一样，你干脆别唱了，你就说吧。

元音部分扩大的情况不同，乐器所要的情况不同，念字的讲究就不一样。不是清楚不清楚，是形状都改了，如果你习惯于这样一种唱法，这样的乐器，你就会要求他在念某些字时出某一种味儿——就要这种味儿，换个样还不行。就等于听惯了黑头，唱黑头的念字就得有黑头味儿，换了味儿就不叫黑头

了。又如意大利的唱法在某个声区唱什么样的元音，非那个味儿不可，你不是那个味儿就不对，别人不承认你。艺术本身绝不是生活的翻版，而是生活的加工，生活的提炼。从语言的角度，为什么我多说一些，因为有人不大理解歌唱艺术的吐字与生活语言的吐字之间的关系，就坚持他自己的意见，要求歌唱的吐字像说话的吐字那样清楚。我今天说这些是帮助大家思考思考，分清歌唱与说话吐字的不同，如果有人这样要求你，你要心中有数。我再说一遍，一定要在语言的讲究上下功夫，音量大的人高声区和低声部的低声区更要下功夫。

前元音 a e i、后元音 o u 都要让它统一在深呼吸，统一在喉器稳定，统一在运用共鸣上。每种唱法的风格不同，要求的共鸣状态、夸张程度、腔体的用法、字的念法上各有所不同，一切须依据风格，把握风格特色。我们要选择这个剧种、这个行当里唱的艺术水平高的为标准，不要单纯地以名声为标准，这样对歌唱事业有好处。

有人提出以字带声，不是没有道理，但要看你怎么带，带也得用气，把字唱到正确的位置上，就是用得正确的带；如果字的位置不对，发出的声音就会是错的，是白的。唱与说有所不同，因为生活里说话用不着那么多共鸣；用上共鸣，元音的色彩必然要变得更美，这已不是原始状态，而是加了共鸣把它美化了。唱歌语言本身就不是说话，唱歌再接近语言，再清楚，也不能跟说话的语言完全一样。说话就是说话的语言，歌唱不能出说话的语言，把字念白了，就失掉歌唱的语言美了。歌唱的语言应当又要清楚，又要美化。语言要跟发声吻合在一起。我建议你们要学习音韵，研究语音的声、韵、调对唱歌是有帮助的。用符号记下各种语言的拼读方法，对你唱中国、外国歌曲都会方便得多。

四、声区及换声区

1. 声　区

在人们歌唱的全音域中，各个人的声区从低到高用声音的比例是一样的。音与音之间要找到平衡，使之统一；否则由于音与音之间不一样，就会产生各种说法也不一样，有人说只有一个声区，从低到高是一样的；有人说每两个音都是一个声区，这是两个极端。公认的或在多数人认为有两个或三个声区。两个声区就是重机能、轻机能中间有点混合，下边的低音以真声为主，上边的高音以假声为主，这是两个声区。有人说三个声区，分低声区、中声区、高声区，低声区以真声为主，中声区是混合声区，高声区逐渐甩掉真声，以假声为主。我主张两个声区，三个也行，中间的是过渡。不管两个声区或三个声区，都要练成从低到高完全统一，既不要虚也没有坎儿。只要你理解得对就行了，管他姓张还是姓王，记住这个人的模样就是了。

比较好的而且理想的唱法确实感觉不到换声，真假声的比例用得合适，都是逐渐换过去的，不管男女高低，从低到高换声是在某些音以真声为主，换到某些音以假声为主。先讲

美声，就是在某些音高以真声为主逐渐换到以假声为主，或者相反，这样一个阶段，男声一般从中声区到高声区要换声。现在讲的是从18、19世纪到现在常见的欧洲的歌剧唱法，唱莫扎特、威尔第、普契尼等人的作品。今天所见的这种唱法，如帕瓦洛蒂、多明戈，或更老一些如卡鲁索、吉里等，16、17世纪和罗西尼以前不是这样唱法。男声从低音唱到一定高度就换声了，换成以假声为主，有点像女声的唱法，后来因曲目歌剧内容变了，各种人物出现了，如英雄人物、历史事迹等在歌剧中出现了，情绪很激烈，原来的老唱法一到高音变假了，不能表现人物感情。歌唱家们逐渐找到了一种唱法，唱高音时不是完全用假声，而是把中声区的色彩带到高声区（但也不是完全用中声区的唱法往高音喊）。要让声音传得远，又要省劲，又要好听，怎么办呢？有人发现了一个办法，就是到高声区胸声（指中声区）的音色不扔掉，保持胸声的色彩，在胸声音色的上边加色彩。怎么加色彩呢？即将软腭抬起并唱到小舌头后边的腔体里，声音越高越往后上方去，共鸣就加多了，这是现在唱歌剧时男声常用的办法。到高音变假声的办法是16世纪巴洛克早期的唱法，甚至是在更早的文艺复兴时期，那个时期需要这种唱法，用今天的"关闭"的唱法唱那个时期的作品又不是味儿了。各个时期的内容不一样，用声音的方法也应不一样；各个作家的风格不一样，唱各个作家的作品用声音也不能完全一样。

我十几岁时在天津法国大教堂的唱诗班练唱，作弥撒时跟人家唱了一次，唱到高音我唱得很得意，认为我有高音，我唱得比你们都好。弥撒完了，神父跟唱诗班的负责人说，咱这里面有个唱歌剧的。这时我懂了，教堂音乐是中世纪的唱法，教堂有他自己的风格，到高音用假声。当时我不懂，我刚开始

学会唱高音，到了高音满灌，结果落了个"这里有个唱歌剧的，我们不要"。说明唱法是不一样的，在这方面是很严格的。各种唱法有其自身的特点，宗教音乐有宗教音乐的唱法，歌剧有歌剧的唱法，只有熟悉各种唱法的特点，用发展的眼光去看待它，才会有正确的认识。一部新歌剧写出来了，要求你考虑如何去适应它在演唱上的要求，使之又科学又合理。在生理上、心理上、物理上、艺术上都要合理，要合乎作品的特点和演唱上的要求，不能抱住我会唱威尔第的作品，就不唱某某的作品。我们唱外国作品，风格不同，时代不同，角色不同，唱法也不尽然一样。小的适应一定要有，大的变化也要能适应，包括唱风格性的作品应当懂得怎样适应。懂大道理了就敢动，敢于探索，敢于改变，但要明确这种作品应当怎样唱，那种作品应当怎样唱，要在你的基础上来改变。这个作品演唱后，还要能回到你原有的基础上，再从你原有的基础上，去唱另一种风格的作品。就怕为了适应某种作品的唱法，丢掉了自己的基础，回不来了。对于自己的唱法要有把握，有主见。

男声问题不是到高音突然变假声，也不是用唱中声区的方法来唱高声区，而是到高音保持中声区音色的基础上又加上头腔共鸣；以头声为主，又不扔掉中声区音色，才能作到声音的统一，这是男声遇到的问题。男声在进头声，也就是唱高声区时，是从换声点开始加假声，成为混声进头腔，越往高音假声加得越多，唱到 b^2 *high c* 就很容易，因为是用混声唱的高音。一般男高音唱不了高音，就是中声区音色太多，$^\sharp f^2$以后逐渐甩掉真声，加上假声，唱高音就容易也统一了。

女声的情况：女声比男声多一个换声的地方，男声没有在中央 c 上边的 f^2有"坎儿"（就是破一下）的，有的女声则有。我主张没有"坎儿"，有坎儿的要把坎儿练掉。根据声部的需

要和自己的能力，能唱到多低就唱到多低，一直唱下去，究竟下去多少，是艺术上的问题；从健康来说，一直下去是好的，如果说怕影响高音就不用下边的声音是不对的，应该有低音，低音是用真声或以真声为主的声音，即立起来的真声。女声的中声区区别于男声，是女声的中声区已经是混合声区了。在美声唱法中比较宽的女高音和女中音、女低音们，在低音的真声区往上行加混声的时候，混得不得法就出一个“坎儿”，破一下。如果气用得好，腔体是打开的，声门也是解放的，就没有“坎儿”，不存在“坎儿”的问题，上上下下自由得很，这是女声低声的换声区。女声进高声区也有一个换声区，女高音上边的换声区跟男高音位置差不多，换好了变化没有男声那么大、那么明显。为什么呢？因为男声的中声区更多的是以真声为主，到高音有个加进混声换到以假声为主的问题。女声中声区就是真假声混合声区，到高音加上头声（即头腔共鸣多些）就方便了，没有那么大的变化；到高音是以头腔为主，跟男声是一样的。所以女声高音与中声区的区别不像男的那么大，女声比男声多一个麻烦，就是低声区进到中声区的麻烦。男声只有一个换声点，女声有两个换声点，如果你呼吸、共鸣都很好，就没有换声点问题，不要去做一个换声点。练声就是练得去掉换声点，千万不要认为沈老师说有换声点，我得练出一个换声点，那就错了。没有就很好，来来去去，上上下下，都很方便，很轻松，这样最好。

下面具体谈谈有关换声问题。要想使换声区转换得容易，就要保证用好呼吸，用深呼吸打开共鸣腔体，这是先决条件。如果你卡着喉咙唱，该有几个“坎儿”都暴露出来了，如果把需用的腔体都打开了，也就通了。从上到下是通的就没有什么变化，前提是把呼吸搞好，舒展开腔体，就是在吸气的状

态上，打开腔体把喉器放稳，周围不需要用的肌肉千万别介入，越解放声门附近的肌肉，嗓子的肌肉越放松，越能运用自如。越想保护，越会限制，越不能自如。例如弦在振动时，你一碰，它的振动就乱了。声音该多低、多高，声门自己有调整能力。嗓子是很灵的，嗓子的控制和调整更多来自耳朵，耳朵不好很难唱准。音准不好不全是嗓子问题，主要是耳朵的问题；有时也有方法和使用嗓子的问题，这是普通常识。声门的活动更多是凭耳朵，凭共鸣状态和自我感觉。如果你这些都对，真假声混合的比例就是合适的。我们不是要特殊的比例就是要舒服的适合共鸣的比例，什么是最对的？声门状态符合你的音高需要就能得到充分的共鸣的声音。发声与共鸣的关系是成正比例的，是吻合的，同时相互成因果的。从低音声区往上走（唱上行音阶时），声音应该是稍微变暗一些（自己听着暗了，别人听起来不是暗了而是圆润了）。实际是声音进入头腔，得到了头腔共鸣。从口中出来的声音，又尖又亮，自己容易听见；声音进头腔振起的共鸣是由头的后上部反射到前面的声音，听似更明亮，靠前。这绝不是去直接找眉心，去挤出来的明亮、靠前。初次得到正确的声音，自己觉得声音小了，暗了，客观 听起来声音不小而是圆润，且有共鸣多了。这种声音是能传得远的，单纯从口中出来得不到头腔共鸣的声音是不能传远的。如果你在明亮、靠前的同时，嗓子是放松的而不是加劲的或挤的，这种明亮、靠前是对的；如果追求明亮、靠前，唱完后嗓子吊起来了，说不出话或者声音嘶哑了，这种方法就要考虑了。

以男高音为例，从这么多年的演唱实践得出的经验，一般的男高音（抒情男高音）以“$^{\sharp}f^2$”为换声点，换到以头声为主，有人称之为“掩盖”，有人叫“关闭”，实际上是得到了头腔共

鸣。大号的男高音或者戏剧性男高音是在 f^2 时让声音进头腔(进高声区),这是一般情况;小抒情的男高音在 g^2 时让声音进头腔,但在具体唱段里,特殊情况下,你可以有所改变。如果是内容需要,或者是戏剧需要、感情需要、色彩需要,你可以早关一点(半个音),如《卡门》第二幕男高音咏叹调《花之歌》的第一个音是 f^2,而且要求唱弱音,就必须进入头腔,这样唱起来就容易得多,否则头一个音就卡在嗓子里了。因为人是活的,色彩也是活的,有时需要关一点唱,有时需要开着点唱,如果你应在 $^{\#}f^2$ 关闭,而这次在 f^2 关闭了,再唱别的歌时,还要在 $^{\#}f^2$ 关闭,返回你的原样。只要合乎人的生理条件,唱起来就舒服。掌握了基本功,运用时可自己调配,变化会很大的,这是最基本的标准。一般的男高音从 $^{\#}f^2$ 进入头腔,这是怎么一个动作,怎么一个感觉呢? 从中声区上高音以前,必须有个正确的音型;如中声区有问题就不要上高音。看人家上高音你就急了,你也跟着喊,这样一点好处也没有。你老老实实把中声区练好,如果中声区有毛病,以这种状态练高音,你把毛病带到高音,这毛病不是加倍而是成平方;如果你的中声区紧的程度是 3,到高音这毛病就是 $3\times3=9$,紧的程度是 5,到高音就是 25。要特别注意不要急于练高音,练坏了改起来可难了。形成条件反射,习惯养成了再改,比你养成还难。中声区没有练得正确,不要试高音,弄不好这辈子就定型了。中声区基本正确了,到高音再加上假声进头腔得到共鸣,这个共鸣状态跟中声区说话的状态就不一样了。下面讲元音时再讲为什么到高音的元音与中声区不一样。

从中声区到高音换声时,如果男声不会唱高音,要进头腔有个办法,就是加 u 音,这个 u 音不是说在嘴唇上,而是说在后边,这个后边就是张开口说 u;张开口是说不出 u 音的,但

你会感觉到小舌附近有动的感觉。在说 u 时，小舌的后上方是有空间的，吸着点唱把声音唱到这空间里，并有呼吸支持，这是进高声区头腔的办法，就会得到关闭。这种声音比中声区的声音更立，音量更大。这是从低音到高音的换声办法。有人用 u 音带进头腔，有人用 e 音带进头腔，只要能得到好的高音，用什么元音都行。一般情况来说，声音越高，声门负担越大。如果按中声区的唱法一点不改到高音，谁也做不到，怎么办呢？就得加这个 u 音使之进入头腔，练会了以后，等于进入新的境界，这样高声区共鸣又扩展了一些。所以如果你没有换声，你的高音就没有把握，即或能勉强蹦出一两个高音来，转到低音部分再折回来重新唱高音时，高音就会没有了，所以必须把换声的感觉练好。有的女声低声区在 e 或 f 以前就要把声音立起来，这样换成混声就没有坎儿，女声真假声的比例不合适就出现“坎儿”，如果有“坎儿”要尽早解决。有的人一辈子没解决好，受声音有“坎儿”的折磨，甚至人都退休了，还没解决“坎儿”的问题。从年轻时就天天算帐，到了“坎儿”怎么度过，在哪儿过，用什么元音转换去度过。结果人都要退休了，也没算清这笔帐，当然，有的女声下边的声音没有坎儿，那就别再帮她制造“坎儿”。一般地说，在换声时，更需要有很好的呼吸支持；更需要嗓子的周围放松，去掉不必要的阻力，如果声门的活动不自如，很难唱出混合比例准确的转换效果；若女声的放松感觉多一些，腔体稳定得好，很容易就过去了。无论是谁，若呼吸的支持不够，就会出现“坎儿”，就需要过“坎儿”。应当用“打呵欠”的感觉，让喉器下来得多些，要比生活中的自然状态低些，嗓子不受外界限制，放松的感觉多些，再加腔体的稳定，“坎儿”就容易过去了。

2. 什么是换声

什么是换声？换声是根据歌唱的需要从一个声区换到另一个声区，具体的办法前面已经谈过，如：从中声区换到高声区，在正确的中声区的基础上，逐渐加上假声而形成混声，越到高音假声越多，这是唱歌剧男高音的唱法，如果你唱文艺复兴时期的歌曲，或唱我们中国的歌曲，不一定按这个办法唱。对于什么歌用什么唱法，是用全共鸣还是部分共鸣，应当心中有数了解什么样的作品用什么样的唱法，然后灵活运用。你知道不同作品与唱法之间的关系是怎么回事就好办了。不要在没有任何准备的情况下，一看到♯f^2，立刻就进头声，这样太机械了，也不好听。一般是在换声点前的四个半音就做准备，如是♯f^2 换声，进高声区就要在 d^2 ♭$e^2e^2f^2$ 这四个半音有所准备，有准备进头声的倾向性。有所准备就是让声音立起来，贴住后咽壁唱；因为有所准备，到♯f^2 自然就进头腔了，进头腔后的几个音(♯f^2 g^2 ♭a^2 a^2)要特别注意，这几个音的双重性很强，即便不用掩盖进头腔也能对付唱上去，所以有人说：什么掩盖，我不用掩盖照样唱 a^2，如果你这辈子就只要唱到 a^2 为止，不考虑换声也可，可是再高就没有了。如果你要唱 high c 以上(♭d^3 d^3 ♭e^3)跟中声区绝对通，就必须掌握以头声为主的方法唱。否则在台下能蒙出几个高音，一上舞台就没有把握了。再说一遍，换声点前四个半音作准备，换声后的♯f^2g^2 ♭a^2 这三个半音要坚持，对初学的人来说一定要非常严格地练，要一丝不苟。一定要绝对地在头腔里训练到像你的中声区似的，任何时候一张嘴就有，就对，就是躺在床上一张嘴也能唱对。掌握了这种唱法，从中声区再多给点气息，多给点空

隙，就上到高音了，没有什么奇怪的，也没有什么难，任何情况都照样能唱。你有把握了等于换了一个新境界。过了这三个高音 $^{\#}f^2$ g^2 $\flat a^2$，加了头腔，不可能出中声区的音色了，已经以头腔共鸣代替了，自己感觉很舒适，很自如了，唱出来准是高音味儿的，唱一个有一个，到这时你放开唱，high c（c^3）high d（d^3）high $\flat$e（$\flat e^3$）就都有了。有人能坚持到 high d 左右，看你是什么号的，抒情的声音可以到 high d、high $\flat$e，大号到 high c，这时中声区的音色就甩掉了，一般曲目不用这种高度，唱歌剧也够用了。

男中音以 $\flat e^2$ 为换声点，抒情男中音以 e^2 为换声点，“大号”男中音和低的男中音以 d^2 为换声点。一般男低音以 $\sharp c^2$ 为换声点。歌剧《魔笛》中的萨拉斯特洛和《后宫诱逃》中的奥斯密下边要唱到低的 e、d，这么低的男低音也是从 $\sharp c^2$ 前四个半音开始，在 c^2 b^1 $\flat b^1$ a^1 把声音立起来准备进头腔，进了头腔后坚持三个音，然后就可以自如了。其他的各声部都一样，只是换声点不同。

女声：女高音与男高音在进高音区（头腔）的情况是一样的。女声的中声区就是混声，假声的成分比男声多。只是进高声区时女高音与男高音、女中音与男中音、女低音与男低音位置都是一样的。戏剧女高音、大号抒情女高音在 f^2；抒情女高音在 $\sharp f^2$；小抒情女高音在 g^2 为换声点。女中音的变化比较大，女中音的定义也不一样，各个国家的叫法也不一样，有的叫女中音，有的叫次女高音。低的女中音也称女低音。换声点跟男低音一样，她们的低声区应当用立起来的真声唱，有的人不肯用真声，用假声又出不来声音，没有声音就躲下边的声音，有气无声受这份儿罪。用立起来的真声唱不就解决了吗？女声的中低声部发生在下边声区，有的人有“坎儿”，男的

在高音就会放炮，还是真放，到高音压力大放一炮真响。女的偷偷在低音处放个小炮就过去了 。但这个问题不解决是一辈子的事，这个问题不解决，说明你的唱法不是最理想的方法。女声中声区一定要混合好，下到低音就容易有真声。说白一点，什么落底呀，要有说话的音色在其中呀，不是以重机能为主，但重机能要起作用，女声要带上能下来的音色呀……，这些是帮助你解决“坎儿”和低音虚的方法，这样唱低音的条件就有了，也容易得多了。如果呼吸是通的，换声时“坎儿”也就没有了，这就对了。男声的中声区以真声为主，常常是真声用得过了，太以真声为主，唱高音就上不去了。有时把声音唱横了，也上不去高音。男声的中声区更强调要立着唱，越接近高音越要立着唱，实际上是准备加假声进高音。所以男声与女声在中声区常常是反着的(是指以什么声为主而言)。

女声的“坎儿”怎么办？在女声中，戏剧女高音、女中音、女低音在 f^1 是个换混声的点，往往在换声时真假声比例不对就出“坎儿”。用很舒服的“打呵欠”往下唱，唱下行音阶腔体都是打开的，从上往下过危险区(“坎儿”)一定要吸着点儿唱，女声在下面的 f、e、$^{\flat}$e、d“打呵欠”吸着点唱下来，是要你腔体保持打开的状态唱下行音，以同样的状态唱上行音，不是吸进去而是以吸的状态唱下来，以同样状态吸着唱上行音，“坎儿”就没有了，声音就通了，换声就容易了。“坎儿”往往出在从低往高的上行音阶的 f，那就在前四个音将声音立起来。所谓的立起来，即让声音一个一个地贴住逐渐打开的上腭唱上去，“坎儿”自然就没有了。女声在高声区进了头腔，坚持三个音，特别注意 g^2，g^2 出来了，后边的音就进不去腔了。不要轻易出来，这点非常要紧。

换声后音色暗与亮的问题：换声后要得到真正的圆润的

明亮，而不是炸的、尖的、挤的明亮。有人说不换声还好，换声后高音倒暗了。对！换声后好像比以前的尖音暗了，但能做到真正透亮的、有油水的亮，这才是正确的。换声以后的声音，不是尖的、炸的、挤的高音，而是圆润的、好听的、自己感觉不费力别人听着不担心的高音。

男高音的换声在 f^2 到超高音 b^2 和 high c。但也有人说有第二个换声点，到底有没有？我认为这个问题说有也行，说没有也行，实际上越到高音，“假”的因素越多。男声换了声以后，就进入以头腔共鸣为主，再高就没有别的可能再考虑的了。男高音 d^2 从 $^{\flat}e^2$ e^2 f^2 四个半音做准备，到 $^{\sharp}f^2$ 进头声。如果说从 $^{\sharp}f^2$ 你还能开着唱到 a^2，上去再开着唱就困难了，你会感觉不好办了，$^{\flat}b^2$ 就非喊不可，高一个音就紧一扣。只有做好了换声准备，声音完全解放了，就没有任何顾虑了，简单地说就唱吧，没有另外的可能了。但是，每个音有每个音的不同共鸣，好比每个人的共鸣不完全一样。规律只是一般性的。声音不是太壮的，能一直到 high d 以上；而有的人到 b^2 就很难坚持跟底下一样的宽度。这就要因人而异对待，如卡鲁索，他实际上没有很好的 high c；但他的声音较宽，有一个录音到 high d，他混用一点假声，听起来跟底下声音就没有关系了。最稳的是 Cros Afrido，Cros 最讲规规矩矩地唱，唱到老音色不变。他们都有自己的味道，艺术到这地步就很难说哪个好，各有各的特点。对于到高音后是否再有换声点，我理解是这样：到一定的时候，下边甩掉的就更多了，而不是突然甩。如果你会用头声的话就容易了，保证以头声为主，就没有第二个选择了。其他声部也一样。男中音、男低音的中声区还能保持，就更好听些。每到一定的高度就甩掉一些下边的声音，让共鸣更丰富，要更多地唱共鸣。

五、咽音、面罩、声音的亮与暗

1. 咽　音

有人问我对于林俊卿大夫研究的咽音有什么看法。我没有意见。在学院老师们中，我是第一个支持他的。有人反对，我是支持的。如果从整体教学来谈，他比较单一，不够全面。如果理解得不是很全，就变成机械化，就更不好。中国这么大的国家，有一个林俊卿，不多。他一辈子干的是大夫，研究唱歌，这样的人太少了。每一个老师都有不足之处，何必反对呢？对各种唱法、观点都要允许存在，不要排斥，而且要了解它，好的拿来为我所用，有什么不好？有人对林俊卿的咽音不感兴趣，说三道四，我看大可不必。他有他的道理，他有他的角度来考虑这些问题，可以嘛！所以我说中国有一个林俊卿不是多了，而是少了，二十个，三十个，我们需要更多的林俊卿研究多样的问题，那就有意思了。他有时单打一把学生训练得机械化了，对乐音不太考虑。

刚才谈的声音里有没有咽音？有。他要的声音是从后边的腔体里出来的，腔包括咽部。如果单训练咽音出来的声音能为艺术、为唱歌服务也好。手段可以随便选择，只要你能达

到唱好歌的目的。但恰恰他们训练得有些过了，只能出一种声音，换个样子就不会了，这有点麻烦。我不太深入，我跟他们比较近，我跟大夫本人也很好。要从整个歌唱出发去考虑问题，这个很要紧。我所说的腔体稳定等等，也牵扯这样的问题。他们也说腔体稳定。但最后的音响要好的，还牵扯到耳朵问题，还有艺术上的问题。了解它，把它放到为你所用，也没有什么坏处。多一点研究的人很好，有人专门研究共鸣，有人专门研究呼吸，对于教学有好处，不要单打一，孤立地去搞单一的研究，有时不是很可靠。

2. 面　罩

先说明亮、靠前。我跟苏石林学习时，上课就三个名词：面罩（Mask）、深呼吸（Diaphragm）、保持距离（Distance）。他在中国教了不少学生，就是用呼吸支持得到共鸣靠前、面罩。关于面罩，世界上很多人都这样提，德国、法国人要求靠前、集中等，这些都对，主要是理解为这是正确的、好的发音的结果，对这个音响一定要判断正确，这又回到耳朵问题了。因为可能前面感觉有共鸣，不知是哪儿吃着劲而得到了一些共鸣，像这样不是最好的。我理解，先把你原有因素调动起来，有了好的音色，必然有好的共鸣，必然是集中的，同时还会有别的感觉。有人感觉不一定是这样，我的感觉共鸣不只是面罩、眉心这点共鸣，而是整个头腔的后部、上部都有共鸣。唱对了声音是抱团的，在身上、嗓子里有个劲儿，是涨的。好的声音出来如：犹西·必若尔令（Jussi Bijorling）瑞典人，他在这方面是个老实人，你听他随时都在用方法唱，仔细琢磨他、分析他，很容易知道他是怎么唱出来的，他用的是什么方法，他的气息和声音是镖

着的(按:意为声音总是在气的支持上唱出来的),细听他每个声音都在腔里响。理解面罩没有问题,对所有有面罩唱法的,我提醒大家考虑一下面罩是怎么来的。想想全身不该用的肌肉放松了没有?是得到充分的共鸣后得到的面罩,还是付出了若干代价得到的面罩?包括面部的某些感觉,如果更多地往眉心去找,或总在脸上找,会造成某些地方是紧张的。我不是说面罩是错的,我不是完全从面罩考虑。好的面罩和坏的面罩应当区别开来,关键在这里。好的声音都有面罩,无论男、女、老、少、高、中、低音都有面罩,但面罩是结果不是手段,不能跟学生要面罩,你要给他方法得到面罩,只有面罩还不够,应当从头的后部、头顶部都有共鸣。有些声音听起来面罩不是那么明显,方法不一样,得到的共鸣也不一样,细听他不只是面罩,上面的元音共鸣更丰富,因为每一个人的耳朵感觉不都一样。总的说,我不提面罩,因为它容易使人有错觉。如果不从整个去考虑,单要面罩的话,面罩出来有危险性,会使你某些肌肉紧张,代替了以放松来得到共鸣。我并不反对,也不应当反对,因为这是传统。从若干年前就是这样教学,也出过很好的学生,但一定要知道紧张与放松的关系,而且放松是很重要的。得到的共鸣绝不只是局部,耳朵里有没有对的音响的概念,而不是总的有这个感觉,在感觉里有这个东西。有这种感觉不一定是对的,付出了别的代价也会找到一些感觉,把这种感觉当作正确的去练就糟了。不要用某些地方紧张、用力来得到面罩。凡是机械的、人为的、憋的、挤的都不对。总的说,身上不该用的不用,要放松,用积极的因素,喉器稳定得到共鸣,其结果自然声音也是靠前的,声音是有共鸣的。在年轻的时候我练过多少年面罩,但是这个容易造成不必要的紧张。这些年这样提明亮、靠前,共鸣也有了,应该比

明亮、靠前得到的共鸣还丰富。有人什么都不提，就提呼吸，就训练了很好的歌唱家。有人只谈位置，谈共鸣状态。他有他的想法，他耳朵从这一点听整个的，有人从呼吸现象听整个的，有人从吐字、字正不正来培养歌唱。方法只是手段，面罩是结果，但是怕就怕拿面罩作为方法来对待，这样的方法是很危险的。你耳朵里必须有一个总的概念，什么是好的音响，单拿面罩作方法要靠前，这是冒险的。好的方法最后结果一定靠前，一定有面罩，而且比面罩还要丰富，这个没有话说。最好不拿它当方法。除了你耳朵很好，还要知道整个歌唱所需要的音响和性格。

3. 声音的亮与暗

关于亮与暗的问题，最好的声音是又亮又暗。意大利语好的声音是 Chiaro（明亮）、Scuro（暗），明亮不是炸，不是尖，不是贼亮、刺耳，这样不叫明亮，叫刺耳，叫尖。要明亮不是刺耳，要明亮不是憋，不是窝在里面，不是堵，是柔。意大利人所要的暗不包括难听的暗。要正面的理解，暗是柔，柔的声音的泛音甚至比亮的声音泛音的基音都要得到更多的共鸣。唱元音“i”的时候用哪些共鸣？唱元音“u”的时候留哪些共鸣？好的声音有它最基本的音响，最好是把人声所有能得到丰富的元音共鸣都唱出来，越多越丰富越好。过亮，是因为某几个泛音加强，有些泛音消掉。过亮会带有不必要的噪音的力量，这种声音出来的共鸣不是很饱满，而是“贼”。但是局部的共鸣还是很强的，这是不好的。要全部的共鸣，这样的亮是好的。暗是柔，不是真正的暗。如果说高音没有高音音色了，那就是说暗了，是把基音滤掉了，或是基音不纯清，就是嗓子不解放。

如果基本的声音就不纯净,泛音是得不到的。泛音没有,常常还不是没有低的泛音,而是最临近的泛音没有了,跟过亮是相反的感觉:嗓子的感觉像是提琴跟弓子的感觉,过紧的共鸣并不好,声音里面有些噪音,不是解放的、放松的。一个声音出来基音很松,即有共鸣和泛音,很容易把琴振动起来。琴所有的弦的泛音因琴的振动而带动起来,一压琴弦,琴的声音就死了,虽然好像某几个声音是亮的,但从美的感觉上要求,不够好听。另外,弓子没有落实,弓子在弦上飘着,即出虚的声音。嗓子也是这样,要音色就不能过头,要找一个最好的状态,就是又暗又亮,或者是应为柔的亮,感觉声音出来就够了。嗓子用劲了,声音就过了。嗓子放松地出来的声音音色要非常纯净。不能躲嗓子。声音来源的一个感觉就跟说话一样,不是什么都有。躲嗓子不是放松。有人说放松,放松得没有嗓子了。嗓子要有,而且非常纯净。用嗓子一定不能过,而且必须有共鸣,还是好的共鸣,没有共鸣的声音很难说是对的。有呼吸的支持又有共鸣,这嗓子才能保险,呼吸、发声、共鸣这三者是不能分的。

唱歌要从开始就一步一步地来,如果我说一句话,讲一次课,大家就都成了歌唱家,这不可能。从容易到难,好的声音是非常自然的声音,而且是有呼吸支持的,有共鸣的。从低到高全是一样,这是最好的声音。你问,怎么做到?要去磨,去练习,最后必须凭耳朵听,声音的共鸣位置对不对?是否过前或过后?要用耳朵去判断。每个人的音色各有不同,有人最舒服的音色亮一些,有人暗一些,有了充分的共鸣,找到他最舒服的状态就够了。

六、歌唱整体的协同运动

歌唱,总得来说是呼吸、共鸣、发声、吐字等协同运动的动作,这几方面的用法都一起说就乱了,只能分开来说。但大家想问题的时候要从整体去考虑。因为这几个方面都有联系,我在说呼吸时,与共鸣、嗓音都互相有关系,都是歌唱这一个问题的几个方面。

1. 歌唱的心理状态

歌唱时要有心理的、思想的准备,要有非常好的心理状态,有良好的歌唱欲望,这样才能达到好的要求,否则是唱不好的。一个好的运动员在运动时,他身上的肌肉该放松的放松,该积极的积极,需要发挥作用的肌肉积极行动,同时要排除那些阻碍、干扰运动的肌肉的活动。歌唱的人也是这样,歌唱需要用呼吸,需要把歌唱的共鸣腔体准备好,让那些能使共鸣有稳定状态的肌肉与声带协同活动,既要自如又要非常准确,这三方面都属于正面的积极的方面。另外在呼吸时,有时出现不该有的力量或不必要的紧张,这些必然会阻碍正确的呼吸。共鸣腔体如果不能有很好的准备,或者有某些不必要

的紧张，也会影响共鸣状态。总之，不该用的力量，不该用的部位绝对不用，简单地说，放松与紧张，紧张与放松，该用的用，不该用的不用，这是唱歌必须恰当地掌握和遵守的。放松是指要放松那些不需要的，那些对发音是阻力是障碍的部分。积极是指心、情、全身、吸气肌肉、嗓子、语言肌肉、共鸣腔体……要积极参与歌唱。我们主张整个人唱，放松着唱，要清楚地知道如何唱才能真正放松。唱歌需要学习和练习多少年，就是要练习掌握呼吸、发声、共鸣、吐字等的部位和它们互相配合的分寸，这样你才会知道该用的怎么用，也会知道哪些是该用的，哪些是不该用的，知道哪些是该放松的，哪些是该积极的。

2. 该用的用，不该用的不用

先说不该用的。影响发音的部位和动作，从肌肉的活动来说，我们唱歌最主要的障碍产生在从下巴开始一直往下，脖子、两肩、前胸、两肋这些部分的紧张，如果你的下巴紧张，发出来的声音也是紧的。最大的阻力是下巴、脖子、前胸的紧张，任何时候的歌唱一定要警惕，不使这些肌肉阻碍你的歌唱。以上谈的是反面的应该注意防止的动作。下面再谈谈正面的、积极的，应该注意去做的动作，应该知道怎样唱，往哪里唱。一定要摆脱那些阻碍歌唱的肌肉紧张，要有一个自由的、放松的、完全自然流露出来的歌声，主要是甩掉阻碍歌唱的肌肉紧张，在练习时有意识地甩掉。因为我们日常用嗓子的习惯跟唱歌的要求不一样，如果一样，谁都会唱了，也不用学了。我们的歌唱训练就是要排除不适当的紧张与放松，如：一要求积极就跟着紧张，甚至于僵住了。反之，一要求放松就全都松

垮了。要学会把该积极的该放松的区别开来。唱歌的时候要用声带，那些跟声带无关的肌肉就要放松，没有受过歌唱训练的人一出声音全是紧的，一放松就全松了，松得垮了。他不能做到该用的用，不该用的不用，这种会辨别、会使用嗓音的歌唱能力一定要在学习过程中获得，而且不是几年而是一辈子去获取。尤其是越唱年纪越大，原来的好习惯，好方法是否能保持住，是否能继续使嗓音有所改进，而不是越唱习惯越坏，越唱坏毛病越干扰，越干扰越甩不掉，越甩不掉越紧张，因此不到退休的时候声音就没有了。这种情况国内、国外都有，京戏中叫"塌中"。因此，歌唱者应当对自己的唱法很明确，把歌唱的好习惯、好方法保持住，发扬下去。这是谈紧张与放松的问题，这个问题是贯穿在整个事业之中的。另外，也包括思想紧张，假如你的思想不能集中于所唱曲目之中，思绪杂乱，有私心杂念，照样会影响歌唱，这也是属于不必要的干扰。

我刚才说的是请大家考虑，在演唱的时候有时可能会出现的一些不良现象。但是，如果已经很自然，出来的声音是对的，就不要再多去考虑。歌唱的诸多方面都要做到，做得越自然越好。做不到是错的。做到了但有些费劲也不好。只有既做到了又省劲，显得很容易很自如才是好的。所以学唱的人要有适度感，歌唱与任何学问一样，理解得过了头，做得过了头就成了谬误。歌唱的适度感尤其难把握，因为歌唱是摸不着看不见的，全凭耳朵、凭感觉、凭思想。

"该用的用，不该用的不用"——我一再重复这句话，因为我们训练一辈子就训练这个。这句话重复多次，因为无论在歌唱的哪一方面都存在这个问题。例如：呼吸，该用的是深呼吸，不该用的是深呼吸时的下坠或僵硬。又如：共鸣，该用的是打开腔体，不该用的是打开腔体的同时又加上一个力量。

不该用的干扰要尽量躲开。呼吸,用上就够了,不需要多余的力量。不要给人表演,你看,我在用气了,我在打开腔体了,我在吐字了……,不要表演技术。要让人感到你那么容易就唱出来了,唱得还那么好听,那么自如,不知怎么就唱得那么好听,这是最后结果。方法、条条本身就是为着达到这个结果,这个目的。例如:关于深呼吸的部位或说腰围,我不说哪儿鼓一点,哪儿瘪一点,因为每个人歌唱时的呼吸都是要吸与呼形成对抗,这是练出来的。一般人不需要这个对抗。歌唱时需要这个对抗作支持。所以一定要搞清楚在呼吸方面什么是该用的,什么是不该用的。

"该用的用,不该用的不用",就是把握适度感。有的世界著名的歌唱家唱得比原来差了,就是他丢掉了适度感。是不是因为唱得太多了,还是身体有变化,反正是丢掉了一些适度感,音色不如当年。我们不能要求场场都好,但始终要警惕自己,要问自己是不是最好的状态。大歌唱家卡鲁索(Caruso)演出后,他总要找多年以来给他弹伴奏的普契托(Pucito)先生,帮他修整一个时期。Pucito 跟他辩论,说你这里唱重了,那里又怎样不对。吉里(Gigli)经常找老师上课。帕瓦洛蒂(Pavarotti)、多明戈(Domingo)都是这样,不断地探求,不断地修整,不断地进步。昙花一现的歌唱家很多,为什么?请大家思考。我认为一个是功底不硬,一个是骄傲。

3. 紧张与放松

紧张与放松的问题,这是一辈子要解决的问题,因为你每唱一个新的作品都会遇到紧张与放松的问题,不是毕业了问题就解决了,毕业是一个新的开始。有一些歌唱家并没有解

决这个问题，应该往哪唱，哪样唱是对，哪样唱是不对，他自己也没搞清楚。如果一个歌唱家嗓子整天是哑哑的一点共鸣也没有，你就得考虑一下你的方法了。我建议大家以正确的概念注意这个问题。练唱时自己要了解，要清楚自己的状态。任何时候要有清醒的头脑。你越唱得似乎是最佳状态，越要考虑是不是最放松的时候，是不是不该用的不用的时候。要特别注意，什么时候要放音量了，注意是否紧的东西来了。我这是提醒你们注意放松去掉紧张。任何时候该用的、不该用的一定要清楚，一定要随时注意。

我们主张放松着唱，唱是一种运动，在运动中就有积极与放松，唱就要出声音，必定要有的地方用力，这个力要用得对，用得恰当。如果不能恰当地用力，就会给嗓子增加压力，这样嗓子就容易累。有不少人为了放松，就虚着唱，吹气，结果长小结了。所以要清楚地知道如何唱，如何用力，才能做到真正放松。什么都不能过头，总要有一个平衡感，有个最理想最适度的感觉。这个感觉要耐心地去找，当你找到了它，你会感觉唱起来轻松、自如，非常舒服。我们声乐工作者常常是热情派；还有一种过瘾派，楼道过瘾，澡房过瘾，从正面理解这是有歌唱欲望，是好的因素。但要特别注意，不要受楼道和澡房共鸣的骗，要想办法发挥自身的共鸣。不要借助于楼道、澡房的共鸣，不要过头，等你练懂了，唱好了再过瘾。

4. 歌唱的"味儿"

有一位很著名的外国歌唱家，他是一位不得了的大歌唱家，你听他年轻时的录音多么漂亮！从他的艺术发展看，他完全是凭自己对音乐的理解，凭自我原始的感情，凭传统的影

响，那样唱出来非常有感情，非常有“味儿”，非常好听，当他唱对了，就唱得很好。但是因为他不理解内在的关系，越唱越退步。有一次他在国外开音乐会，唱了一半，经纪人出来说，XXXX先生因感冒不能再唱了，请大家原谅。但是过几年他再开音乐会大家还是买票，因为他唱的作品非常有“味儿”，听他唱的歌曲有那么些“味儿”，大家一过瘾就够了。他四十多岁就开始走下坡路，六十多岁再唱跟业余的差不多，仔细琢磨还有点老的味道，大家还是鼓掌。从这位歌唱家身上我们学到两点：一是一定要明白唱歌的道理；一是唱东西一定要有“味儿”，只追求声音是不够完美的，因为你在学习和工作中所遇到的曲目种类很多，不能用一种味道去套多种曲目，所以要不断学习，而且一定要学到老。如果年轻老师存在这样那样的问题，这是正常现象，是必然的。但是一定要把问题研究、琢磨清楚。

七、优秀歌唱家的标准

常有人问我，衡量一个好的歌唱家的标准是什么？我认为，一个好的歌唱家必须具备三方面的条件：第一是头脑——思想、智力；第二是心——情感；第三是身（自身条件）——嗓子，即歌唱乐器。三者要协调发展，缺一不可。

1. 头脑——思想、智力

头脑是思维的器官，要善于思考问题、分析问题、有正确的思想方法，有观察事物、分析事物、理解事物的能力。对歌曲所反映的生活、内容能够通晓，认识上有一定深度。作为学生，对老师所提出的要求能够理解；对自己唱法上的问题能够明确；能够有效地把握练习的方法，不断地提高歌唱能力。善于用脑，对自己的歌唱做到心中有数，有"自知之明"，有独到见解和创造性，这是发展歌唱能力的主导力量。因为歌唱乐器的使用、歌唱运动所发出的声音是看不见、摸不着的，需要歌唱者细心地去琢磨、感觉、体会、尝试。反之，如果歌唱的方法不对，对作品的理解不准确、不深刻，歌唱中的许多问题弄不清楚，在歌唱中没有自己的主见，缺乏判断正误、优劣的能

力，别人说什么你都接受，都认为对，没有分辨、判断能力，意见多了就糊涂了。譬如：有的人嗓子很好，唱的也很有感情，可是从来没有得到事业上的成功，我看他是缺乏歌唱的组织能力，思想不够用，什么都跟不上，这就很糟。

因此，在歌唱中要善于用脑，培养敏锐的观察力，学会辩证地看问题，提高分析问题解决问题的能力，这个问题对歌唱艺术非常重要，不能忽略，否则必将阻碍你歌唱能力的发展与提高，阻碍事业的进步与成功。

2. 心——感情

音乐是表演艺术，一个歌唱家需要有分析、理解作品内容和体验作品感情的能力，并且会用歌声去表达作品的内容、思想感情，这是歌唱者应当具备的表现能力。歌唱的表现能力是多种智慧、能力的综合：

1、对音乐作品中所反映的生活及人物的思想感情、神态和事物的内涵有观察、分析、理解能力；

2、对音乐语言、音乐表现手段所表现的感情有感受、体验和认识能力；

3、善于运用歌唱的技能技巧，把所理解的内容、感受的情感用歌声表现出来的表达能力。如果歌唱者没有分析、理解、感受、表达歌曲的能力，纵然有好嗓子，却因唱出来的歌很冷静，很平淡，虽背得很熟，就是不感人，也就达不到歌唱艺术的目的和要求。因此，歌唱者要善于感受、体验歌曲的情感，领悟其内涵，用歌唱技能、技巧把它表现出来，这是使歌唱富有艺术表现力的非常重要的方面。

3. 身——乐器

歌唱的乐器是自己的嗓子，因此，要拥有良好的歌唱乐器，首先要有健康的身体和良好的精神状态。歌唱的乐器与其他乐器不一样，譬如你想要一架好的钢琴，你可以去买，不是自己做，你可以挑选星海、聂耳、珠江等牌子的，或者挑选斯坦威(Steinway)、贝克西坦(Beickshitan)、雅玛哈(Yamaha)，只要你的经济条件允许，你喜欢什么牌子的，就可以买什么牌子的。而歌唱乐器是长在自己身上的，一个人一辈子只有这一个嗓子，既要唱歌又要说话，作为歌唱乐器，还需要学习、运用适合自己嗓音特点的歌唱方法，用正确的歌唱训练来重新制造它，使它能够成为既能演唱自如，又能延长艺术寿命的歌唱乐器。如果歌唱方法不正确，嗓音使用不适当，就会把歌唱乐器损坏了。如果这唯一的嗓音乐器损坏了，不可能更换新的声带，必将失掉歌唱能力，只能放弃你心爱的歌唱事业了。每个人的歌唱乐器有自己生理上的特点，唱出来的声音有不同的音质音色。要用歌唱乐器来唱歌，就要学会重新制造它、调理它、使用它、爱护它，要能够充分发挥自己歌唱乐器的最好功能，保持它持久耐用，唱得动听、感人，这就要学习正确的歌唱方法，掌握适合自己嗓音条件的歌唱技术。否则，即使你有好的嗓音本钱，好的歌唱乐器，没有好的歌唱方法，你的好的嗓音本钱得不到正常发挥，就可能被损伤或被埋没掉。所以歌唱者不仅要有良好的声音素质，还需要学习正确的歌唱方法，掌握适合自己嗓音条件的歌唱技术和适合自己实际情况的歌唱训练过程，这样的歌唱训练过程，是对歌唱乐器的制作、调理和再整顿的过程。只有经过正确和良好的歌唱训练，

才能灵活自如地运用歌唱乐器,使之更适合歌唱艺术表现的需要,发挥歌唱的艺术表现力。就歌唱乐器的使用而言,歌唱技巧是获得歌唱艺术表现力的必要手段,歌唱者必须重视技术的磨练,以求得艺术的完美。不管哪种风格,外国的也好,我们民族民间的也好,好的演唱是从不脱离内容的,技术与内容的关系要摆得对,技术永远是为内容服务的。什么时候脱离内容专搞形式(对我们来说是发声技巧)什么时候就出问题。中外历史如此,我们个人的经验教训也是如此。有一次我去上课,在课堂的黑板上写了这样几个英文字,可能是上一节课的老师写的,我很感兴趣,就给大家讲解:

Intelligence:意思是智慧、智力、理解力,这里包含有人的文化素质、思想方法、洞察能力和分析、认识、理解事物的能力。

Talent:意思是才能、天赋,这是先天就有的,包括音准、节奏以及自身乐器——发声器官的条件等。

Technique:意思是技能、技巧、技术,这是后天练成的。

Soul(Feeling):头——智力、心灵、精神,心——感觉、情绪、情感,歌唱者自身的乐器,包括本身的条件加后天的训练和方法。

Style:意思是风格。

这几个字贯穿起来恰好是:要想成为一个好的歌唱家,应该具备这几种素质和能力。歌唱家的演唱能力是多种素质能力的综合,要知道单打一是唱不出什么名堂的。有天赋、有才能没有经过后天的学习和训练,得不到适合你自身条件的技巧和方法是不行的。有了先天的条件加上后天的努力,方能成功。

一个好的歌唱家必须具备上述三个条件,三者要协调发

展,互相促进,缺一不可。同时作为一个歌唱家还要不断提高艺术修养和艺德修养,心里要有听众,认真对待台下听众的反映,遇到听众热情不高时,不能只怨听众,也要问问自己。有人问我,学习声乐什么时候才能真正学完了。我想,作为声乐艺术同其他艺术门类一样,是学无止境的。就其方法来讲,当你歌唱嗓音状态好的时候,你知道怎么唱好,能把握得住。嗓音状态不好的时候,你也知道怎么唱不好,而且在不好的时候你能不用任何外力的帮助,自己能把良好的嗓音状态找回来,这大概就学得差不多了。歌唱家不断提高自己的艺术修养和高尚的艺术道德更是成功路上不可缺少的条件。

八、声乐教师的修养

1. 声乐教师的耳朵

唱歌既要唱声更要唱情，歌声动听，感情真挚，声情并茂，才能唱得生动感人，扣人心弦。作为声乐教师需要有丰富的歌唱实践经验，还要将自己的实践经验加以总结、提炼，用于教学工作。在声乐教学中，那些实践经验很丰富的老师，他会很自觉地引导学生从音乐出发，唱出很自然又好听的歌声。重要的一点是：应当明确我们声乐训练的标准是什么？标准是正确的声音概念，是我们的耳朵。好的声音概念是非常要紧的，声乐教师的最终目的就是改变学生的声音概念，教唱的全过程就是不断改变学生声音概念的过程，训练老师和学生的耳朵，培养歌唱家的耳朵。当老师要紧的是要有一副好耳朵，没有好的听觉不可能对学生的嗓音问题有正确的判断，没有正确的判断，也不会有好的、有针对性的解决问题的办法。音乐是听觉的艺术，歌唱当然也是听觉艺术，从事这项专业的人，耳朵里有没有分辨歌声的标准，对细微的变化之好、坏、对、错，能不能分辨，是能不能成功的关键。如何鉴别正确的声音概念，办法很简单，两个字：多听。男、女、高、低声部的歌

唱都要听，好好找找他们的共同特点和不同之处。咱们自己国家唱得好的，世界各国唱得好的，都要听。演唱的也好，教学的也好，从你演唱实践中总结出一些经验来。如何鉴别声音的问题好像很简单，其实是最困难的。因为如果你耳朵里没有丰富的听觉积累，就听不出好坏。听人家唱的都差不多，这个也行，那个也好，至于怎么行，怎么好，说不清楚，这就麻烦了。多年的学习、教学积累经验，就是积累我们正确的判断，这个问题最难了。究竟哪个是好的？好在哪儿？我看只能多听。例如你学英文，哪个发音是好的，好在哪儿，只有你整天听，听上两年全是英国人说话，你耳朵里有听觉积累再听就有了标准，有了辨别能力，你就知道哪个对，哪个不对了。音乐是听觉艺术，用嘴说，很难说清楚，耳朵要有辨别能力。包括坏的，听了坏的，知道那是坏的，别那样唱。多听，听人演唱也好，听录音，看录像也好，看演唱的状态也可以看出问题来。实际上有些好的歌唱家也不是全好，即使是名家也各有各的问题，如果分辨不清，把他不好的学来，就没有益处了。某位著名的男高音高音比较紧，但好在他的声音里有戏，有内容，音乐准确。他年轻时真好，现在高音紧了，因他奔亮、找集中去了，其结果是到了高音加了压力，不再放松。压力再加，要加在呼吸上，加在气息的密度上，而不是加在嗓子上，加在嗓子上声音就紧了。有的女高音为了录音硬唱成大号。有录音，有电声，既好又不好，好处是给学习带来方便，坏处是出现很多的假象。我还要提耳朵问题，多训练耳朵，多听，多区别，多分析。所以，对耳朵的训练是十分重要的，一定要在这方面真正地下功夫。

2. 正确对待学生

作为老师尤其要重视听觉训练,因为你不是判断一个人,你同时教若干学生,虽然教学原则是一样的,但具体到每一个人身上,出现的现象是不一样的,有时甚至很不一样,教师千万不能用自己的某一个经验,某种现象来代替学生们千差万别的状况。也就是说,你教出了一个学生,你不能用这个经验原样不动地套在另外一个学生身上,这是绝不应该发生的。虽然这个道理大家都知道,但是很容易犯这个错误。应该更原则地考虑,更个别地去分析每一个学生。所谓原则,是总的,看、听一个人的歌唱呼吸用得是否对;嗓音用得是否对;声音出来是否正确;语言正不正;共鸣用得是否丰富,具体的究竟用多少力量,声音出来达到什么程度……,每个老师都应该设身处地地站在每一位学生的立场上替他想,哪样是他最好的声音,什么是他最好的状态。对有一定程度的学生,就要研究他的可塑性,每一个人不是只能唱一种声音。抒情声音是有他的范围的,从小抒情到抒情甚至到大抒情,这种声音能力是存在的,如果老师善于发现,就不会埋没一个人的表现能力的可塑性,而是发展他的表现能力。有的人太灵了,常常可以学出各式各样的声音来,这样就麻烦了,老师常常是受骗者,甚至学生自己也将自己骗了,因为他可以做出各样的声音,他自己也不知道哪种声音是好的,那种是对的,因为他能做出的某些声音听起来也过得去。在国外遇到过这样的情况,学生来到你课堂,张口说话时,你听到的是很正、很好的 bass 声音,但是他给你唱的是 Bariton 的歌,而且唱得很好,高高低低全有。唱完后,他说我还能唱男高音的歌,你听听哪样是对

的。一个人再有天才，他可以有很宽的音域，但不可能唱三个声部，我让他唱 Bass 的 Aria，歌剧《魔笛》中的 Sarastro，他唱得很好，我毫不犹豫地告诉他，你老老实实把 Bass 唱好。因为他最本质的声音（说话的声音）Bass 音色很明确，就没有必要再唱别的声部，有的声音介乎低音、中音之间，就可以试试唱低的中音或两种声部，哪种声部他唱着舒服就唱哪种声部。有的学生起初老师听着他这种声音感到很好，再仔细分析分析，啊！这不是他最好的声音，因为他更本质的声音不是这个。因此，要看他掌握的方法，他的音色，他在哪个声区声音最漂亮，他唱哪些元音最容易发挥，他的这种唱法是否能充分发挥和表现自如……。所以，老师要特别当心不要上当受骗。人的嗓子可以随便调整，但只有在掌握方法后，唱起来最舒服、最持久、最好听的声音才是对的。当然这里还有个喜爱问题，歌唱允许而且必须有喜爱，什么好，什么不好，喜爱这个，不喜欢那个。例如提琴，做得好的提琴，本质上一个琴一个味儿，当老师的不应该只喜欢某一把琴、某一种声音。如果你把所有学琴的学生都教成一个味儿，这就麻烦了。教器乐可以换琴还好办，教声乐就更麻烦了，因为每一个人的乐器长得不一样，唱出的音色和声部也不一样。假如你教了 10 个学生，因为你只喜欢一种声音，结果所有的嗓音都被教成一种声音，所有的学生都被教成一个“味儿”，也许其中有一个是对的，应该是这个“味儿”，但其余的学生就都被牺牲了。所以要特别注意，一定要设身处地地为学生考虑，不要用一个固定的经验，某种喜爱的音响来教所有学生，教学一定要很客观地分析教学对象；他的本质声音是什么？生理条件（声带长短、厚薄、腔体大小等）如何？有的学生声带、腔体等长得是配套的，有的学生长得不配套，例如有人长了女中音的声带、女高音的腔

体,或者反之,也有长男高音声带男中音腔体的,这种学生的教法就不像长得配套的那么容易,对待这样的学生要慎重。在学生身上哪样的声音是最本质、最自然、最好听的声音,教师的耳朵里听到的音乐(包括声乐器乐)越多,想象力越丰富,耳朵越能有敏锐的辨别力。我建议老师们,当然也包括所有学声乐的学生和专业工作人员,要多听,好的、坏的都听。分辨清楚好的是怎么个好法,坏的是怎么个坏法,在哪个环节上坏的,多听,多分析这些现象。这样做,再遇到新的学生时,就会分析得准确些,客观些,方便些。如:这个人的声音比那个人的声音宽,甚至是戏剧性的声音而且他不是压出来的,不是故意做出来的,你若限制了他应有的宽度,他倒不自然不舒服了,越琢磨越能正视他应有的宽度。如果一个人的声音是窄的,是抒情的声音,你非得给他弄大了,这样不好。如果他最舒服的状态就是这个音色,再暗点,再亮点都不适合他,就不要给他改动。因为每个人的声音都不同,喜爱只能从艺术上考虑,当然,即使是艺术上也不能由一个人的喜爱去代替另一个人的喜爱。有的老师喜爱抒情性声音,但他班上有个戏剧性女高音,老师让她唱得细细地,要求像一条线,学生提出这样唱不舒服,老师却说你唱得太宽声音太大,把嗓子唱坏了。学生只好每堂课都捏着唱,结果学生的嗓子坏了,再也不能唱了。还有一个学生能唱很流利的花腔,老师不知道也并没有研究她声音的本质特点,就让她唱女中音,结果把嗓子唱坏了。这种例子并不少见,国外也有,这说明老师的分辨能力十分重要,是关系到一个学生声乐道路成败的大问题。另外某人唱这首歌有他自己的想法,而他的音色在不影响生理、物理、心理状态的前提下,要允许他有他的特点。艺术是讲究个人特点的,不要人人穿西服,人人穿马褂。一人一个样,要重

视个人特点。我不赞成雷同或过分强调共性。真正的出成绩，使你成名获得成功的，倒是你歌唱中富有个性的特点。真正的艺术不是机械的，不是批量生产的工业品。艺术就是要有特点，包括音色和唱法都要有特点。如果某人的歌唱有特点而且是好的，教师千万不要给他去掉，认为人家都那样，你怎么这样。不要按你的喜爱去改，这样不好。我干过这样的事，人家挺好的声音让我给改了，改完了，我后悔了，想再改回来，办不到了。要特别注意，不要以自己的喜爱，自己的经验去概括一切，更不要认为你自己有一套学说，有一套理论，要让每一位学生去为你的学说服务，这是最糟的教学方法。不要让学生替你唱，也不要替别人唱，要让学生唱自己。你认为你的学说很好，你的想法很好，但没能力实现你的理想，你没完成，想让你的学生去替你完成，这种做法是不好的。因为这样不能发挥学生的特点，师生是合作关系，学生成功了，老师就成功了；学生失败了，老师也失败了，老师是为学生服务的。所以，请老师们注意，我们希望我们学生的演唱能力比自己高，现在我有些学生肯定比我原来好，我原来最好的时候什么样，我自己心里有数。我当年就没有那个能力，没有条件到世界舞台上去唱。改革开放了，我的学生就有这个能力，有这个条件到世界舞台上去唱，这一点显然比我好。这是好的，就要提倡这样。要想使学生比自己好，就不要限制学生，你总让他活动在你的范围内，非变成什么样不可，不这样就不是我的学生了……。我再强调一下，一定要真正按照学生的条件帮助学生去唱，帮助学生进行艺术创造，不要让学生替你唱，替你的学说，替你的主张去唱。在教学上要防止不必要的强制。从教学的角度讲，开始不要过多地给学生讲声乐理论，这样容易把学生的思想认识弄乱，要给学生解决问题的办法。如果

他已经唱对了，这时你再给他讲方法，使他明确该怎样做对他有好处，使他在理论认识上和歌唱实践上都能巩固住。万一有什么不顺利的事发生，他心里有个判断能力，心中有数。有些歌唱家是凭感觉唱，也唱得很好，但因发生点意外，或生一场病，病好了，不会唱了。再唱，怎么也唱不对了。过去没有按着歌唱的规律去练，把握不住歌唱的规律，于是就瞎找，越找离正确越远，越乱。所以打下好的基础，掌握基本功十分重要。

咱们现在的年轻老师都需要提高，我们希望提高年轻老师的水平，这对国家的声乐教育事业的发展非常重要。同学们一定要跟老师很好地合作。老师则要一切从同学的角度考虑问题，不要主观、武断、生硬。年轻老师要经常琢磨，不断提高演唱、教学水平，我们的声乐教育事业的水平也就提高了。

附录：

1. 国外声乐点滴

近几年来，我们经常应邀出国办声乐大师班，担任国际声乐评委，国内亲友、同事和学生都很关心国外声乐情况，我只能就我所接触到的情况，谈点滴感受。

现在大家的信息都很快，有录音、录像，很多东西可以听得见，看得到。总的说，我们这一行不是太景气，咱们国内不是太景气，在国外也不是太景气。大家也都在干，尤其是最近这几年，整个经济大萧条，跟咱们不一样。咱们是往上，外边绝大部分都是往下走，听说今年有所缓解。物价明显上涨，失掉工作的现象还是很普遍的。中国人在外国更能感觉到这种气氛，人家用人先用自己的人，然后才轮到外国人，中国人还得靠后一点。我们在国外都感觉到经济不景气，很多铺面关闭，关闭前都写着大减价，甩卖，有的公司倒闭，大家从报纸上已经看到了。

歌剧方面，因经济困难甚至想用一个月停止工作不发工资，或每个人减百分之多少等办法来缓解剧院的经济困难。虽然没有实现，但可以说明歌剧院的经济确有困难。唱的方面，我没觉得他们有多大进步，有什么新的发展，在唱法上有

什么新鲜特殊的东西。咱们东方人在外边最多的是日本人，韩国人及台湾的也不少，大陆的相对的少。咱们出去的有的不错，有了些成就，个别的在大歌剧院唱主角，甚至应邀为歌剧院的终身演员。但是也有很多人在生活的边缘挣扎，有些干脆改行。有些出去以后压根儿就没真干这行，有的为生活所迫，嫁人的嫁人，改行的改行。如果谁要出去，那还得有点主见，有点本事再出去，别到外边去受罪。如果真不行，还不如回来。但是感到骑虎难下，已经到外国了，算了，就混下去了。

我们在外边主要是上课，有时我当国际评委，所以，我们接触的都是这一行的人；或者是爱好音乐的和从事声乐工作的。在业务上，拿教法来说，不是个个老师都清楚。我们在外边教学生，经常是在歌剧院给主角上课或在歌剧节的大师班上课，每天三小时排四个人，只要是唱主角的，谁来都行，来者唱什么我们就教什么。有一次来了个女中音，是刚从某国学习回来的，我一听，用东北话来说吓得够呛。我问她在哪儿学的？她说："在 XX"。她唱得什么也不是，弄个鼻子哝哝地。我问她你的老师怎么教你？她说："往前。"她完全唱在鼻子里，挺好的嗓子，就是鼻子搅合。按我们的办法上完一课她的声音完全改样了，声音出来了。我说你去找你的老师把钱要回来。她学了三年已成习惯了。外边的学生，包括意大利的、德国的，一些名牌学校的学生，我们听过，不是个个都好，所以不要迷信洋人。我们出去学，学什么？他们的哪一方面我们需要学？我看要学他们的文化、语言、传统，这些是人家的东西，人家都很好。就如同外国人学京剧，当然要到中国来学。但是，从唱法上说，出去的人不是嗓子的问题，人家说，你们的嗓子好，你们的基础是对的，没有什么问题。问题在于语言和

风格，我认为这个说法是对的。我们掌握的外国文化基础与歌唱的需要相差太远，在文化修养上的确要下功夫，不是会拼两个音能念出来就行了。要出去，就要在国内学得有一定的程度再出去，没学好以前，我倒不鼓励大家出去，免得出去受罪。多年来国内的音乐不景气，给音乐院校的管理上，学生的学习上带来一系列问题，详细情况大家都知道，我就不多说了。

2. 致年轻的声乐爱好者

有人类以来，就有了歌唱。随着人类文明的发展和进步，歌唱从技巧到形式日臻完善，形成了歌唱艺术。

今天，我与香港年轻的声乐爱好者们，谈谈歌唱艺术中的问题；并借此机会向港九工会的同胞们表示祝贺和敬意。

首先谈一下生活语言与歌唱语言在发音上的区别。歌唱是通过歌词与曲调来传达感情的，歌唱对人声的要求除语言方面的任务外，还要很好地完成曲调给予的任务，要能高能低、能长能短、能大能小，还需要声音连贯，完成声音的线条。所以要求歌唱的发音比生活中发音的共鸣要丰富得多。因为我们人声是在各个元音上延长的，所以这区别主要表现在元音的发音上（当然歌唱时子音也要相应地夸张）。一般说，生活中元音在口腔内形成，而歌唱时元音除口腔外更要加上口腔后部的喉咽腔与整个能带动的腔体来完成。生活语言的扩大与美化的程度的不同也就构成了从说唱、室内乐，直到大舞台的歌剧演唱等各种不同的演唱形式在发声上的主要区别。

我们既要改变语言的元音以利于歌唱，又要使歌唱的元音清晰去接近语言，把语言艺术与音乐艺术更好地结合起来

以表达歌曲的内容。

第二，歌唱训练的特点——乐器制造。用语言传达感情是声乐的一大特点，是其他器乐所没有的。在技术训练方面，歌唱训练虽与一般乐器训练有很多共同点外，它还有一很大的特点，那就是：一般乐器是现成的，而歌唱"乐器"则需要我们自己制造。我们要通过艰苦的练习，把我们每人身上的呼吸、发音、共鸣（包括语言方面的）等因素协调起来，从自然状态到必然状态，在人的意志支配下，使诸生理机能得以充分发挥。

所以我们说，歌唱训练的过程，很大部分是"乐器"制造的过程。制造和演奏这个"乐器"，可以说就是我们歌唱发声的全部内容。

第三，要准备全身心地投入歌唱。内心有强烈的歌唱欲望，身体处于竞技状态，消除一切杂念和干扰。过分紧张和过分松弛，都会有损良好的歌唱状态。我们要从精神到肌肉都非常振奋地进入歌唱。

第四，发音训练中也要有个整体的概念。有了上面所说的歌唱准备，呼吸就能深而不坠，喉器就放下而不压，共鸣腔就能打开而不撑，声门活动就能自如，共鸣才能充分发挥，泛音才能充分获得（这即大家常说的气深位置高）。再加上自如的吐字，这些就是正确的发声状态。

可见，正确的发声，是呼吸、声门、共鸣以及语言诸 因素共同协调配合而成的，它们也是相互牵制的。没有任何一因素在发声中是单独存在的。

发声训练也就是养成以上所谈的这些因素配合起来的良好习惯。我们的训练过程无论从呼吸入手也好，从共鸣位置入手也好，最终都应是使整个歌唱机体处于最好的歌唱状态

的积累。训练过程中只注意某一点和过分强调某一方面而忽略整体概念，对发声训练是很不利的。

第五，声区问题。声区是客观存在的，人声本来就有真声(声带的全振)和假声(声带的边缘振动)两个机能存在，恰恰是这两个因素适度的、巧妙的混合，我们才获得了宽广的音域，这音域大大地超越了生活语言所需要的范围。真假声混合的程度，是随音高的变化而变化的。音越高，假音的成分就越多，头腔共鸣就越丰富；反之，往低去则真声就越多，胸腔共鸣的成分也就越多。

然而，不是整个歌唱音域中所有的音高都易于得到应有的真假声平衡的。较高的音假声成分多，较低的音真声成分多，这是容易做到的。但从低到高之间的那段过渡音区是难于掌握的，原因是这段音域中的每个音真假成分在混合上的变化非常大，因此只有找到合适的比例时，才能使音区统一。这一点是初学者所最不容易掌握而又必须付出相当大的精力和耐心来雕琢的。这就是一般所说的换声区问题。

当然，在声区问题上的说法很多，有人说有一个声区，有人说有两个，有人说三个……因为真假声的比例从低到高的每个音都是不一样的，所以我认为把每个音都称做一个声区也未尝不可。问题在于必须承认这客观存在的变化，看到真假声的混合在每个音高上都在进行着适当的调整，正因为由于这样的调整，才构成了声音从低到高的一致。

第六，歌唱技巧的应用。它与绘画中对色彩的理解和应用是相同的，掌握得越熟练，应用中选择的范围就越大，适应的能力就越强。有关这个问题，涉及面很广，在此就不一一赘述了。

但是，技巧是为内容服务的，内容寓于技巧之中，歌声因

此才具有生命力，才有价值。

技巧使内容深刻了，而内容又使技巧充实了。

最后，必须谈及的是，歌唱不仅是文字与音符的组合，更重要的它是用来表达和交流思想的。因此，我们要求歌唱者不仅要掌握完善的发声技巧，还必须具备音乐和文学及其他各方面的修养，要注意生活的积累。内心越充实，表现出来的内容则越丰富。

总的来说，从训练到演唱，就是发展一切好的、积极的因素，排除一切消极的因素，以获得一个解放了的声音。这是最低的要求，也是最高的要求。初学者如此，大演唱家也是如此。

以上星星点点地谈了些歌唱艺术中的问题，很不全面。在港很多同行和前辈们会有更精辟、更深刻的阐述。

预祝今年的香港工人歌唱比赛取得成功。

（原载港九工会联合会工人俱乐部主办的《歌唱比赛》特刊）

3. 赫尔辛基获奖后所想到的

不久前，我作为领队和教师，率几位青年歌唱演员赴赫尔辛基，参加第一届米丽亚姆－海林声乐国际比赛。由于世界级大师盖达戈比、尼尔森等参加评委会，更使这次盛会成为名副其实的世界第一流大赛。赫尔辛基这个音乐之城起初并不了解中国选手，然而比赛完后，芬兰音乐界却使用了最美好的字眼赞扬了我们的选手，许多外国同行纷纷向我祝贺，有人还探询我用什么方法教育学生，问我是怎样走上音乐之路的。此刻，足履天涯的我，却想起了远在万里之外的故乡天津，想

起我可爱的校舍和我的启蒙老师……

我听到的第一首曲子是在天津家里。曾在法国留学的父亲虽是天津的名医,但他却是个罕见的音乐迷,他的一叠厚厚的唱片成了陪伴他的最好的伙伴。我也喜欢上音乐了,尤其是听到意大利、也是世界最杰出的男高音歌唱家卡鲁索那刚劲宏亮而又柔润甜美的歌声,我的心都醉了。不过,我只知道喜欢听,再进一步理解作品的内涵,就有点力不从心了。幸而我遇到了一个好老师,她就是南开中学的音乐教员徐剑生。在我印象中,这位慈祥而又严肃的老师把教学生唱歌作为平日最大的乐趣,她组织我们成立了合唱团,有时还把我们带到她家里,一边听唱片一边给我们讲,她那随音乐变化而发出的喜悦或忧伤、凄怆或激越的解说,使我们小小的心灵震颤了。徐老师使我坚定了学音乐的志向,她可以说是我的启蒙人。她已故去多年,我一直很怀念她,而且至今仍以她对待学生的精神,来对待我的学生。

我与音乐结下不解之缘的开始,是在天津维斯理堂第一次的登台独唱。当强烈的灯光照射在我脸上,当几百双眼睛都注视着我时,我紧张得直发抖,嗓子里像堵着什么,高音唱不上去,歌词也忘得一干二净,结果异常沮丧地下了台。天津的观众真是懂音乐的好观众,他们不仅没有哄我、奚落我,反而在我下台后安慰我说:“别慌,着嘛急呀!”从此我更加发愤练功,半年后终于在天津市歌唱比赛中获得第一名。

离开南开,我又赴京沪等地的燕京大学、圣约翰大学、国立音专学习外语和音乐。解放后,我又回到了久违的天津,在中央音乐学院任教,直到1959年才随校迁京。在我的许多学生中,有不少天津人,既有郭淑珍那样的老歌唱家,也有刚刚从天津来学习的青年歌唱家关牧村。我们师生常常在一起念

叨天津。我在生活习俗上,还不失是一个地道的天津人,放白盐的豆浆与锅巴菜至今还是我爱吃的佳肴。我至今仍可以讲出地道的乡音。自然,我更关注的是天津的音乐事业。人们常说天津出歌唱家,我感到骄傲,也感到有欠缺。我总希望天津也有个歌唱家能到国际大赛中去拿奖牌。我相信天津一定会涌现出这样的人才!

4. 沈湘教授有关声乐教学的三言两语

歌唱艺术上很重要的一点就是"全身唱"——往心里唱。哪儿都很积极,哪儿也不僵!要是这儿紧一下,那儿松一下;这儿鼓起来,那儿又凹进去,事儿可就难办了。

歌唱本来是一个简单的事。方法越简单,越容易,也就越好。可是人们往往把它复杂化了。

母音的形成在后边,在咽部,所以前面的嘴不要做大动作,又能把词唱清楚,这是最好的。要是唱起歌来连吃带嚼,不仅字咬不漂亮,连后面的"嗓儿"也干扰了。

喉头的稳定,是一个很重要的因素,不管你是什么唱法,只要是好的,他的喉头必然是稳定的。

喉头就像提琴"马子",要是"马子"来回直动,我看这琴也就没法拉了。歌唱也是同样的道理。

歌唱练习的本身就是一个制造乐器的过程,我们要一直

练到当我们一想到要唱，里面所有的状态马上就形成一个最好的歌唱状态。

在练习一首新曲目时，首先要仔细看谱子，在心里唱，哪儿该怎么用嗓儿，哪儿该怎样处理，都要在这时基本解决掉。最后，哪儿心里不托底儿，放开声试几下也就完了。不能像有些人那样从头到尾拿“嗓儿”陪着练。

歌唱练习要达到当你还没张嘴之前，自己耳朵里已经听到了，这样才会有把握。

练一首新曲时，要尊重作者的每个表情记号，所有的处理都要合理，不能随便来。除了看自己的谱子，还要熟悉伴奏谱，哪儿可以渐快，哪儿可以渐慢，绝不能随心所欲，否则指挥要恨死你了。

歌唱时，发声技巧固然重要，可是“语言”也是极其重要的，不要以为你自己不懂外文就可以乱咬字，每个字咬出来都要讲究，都要漂亮。

唱高音是一个技巧，不是力气活儿。

一个好的声音（指嗓音）近处听不显大，远处听不显小。有人在台上听声音很大，可台下观众却听不见。

唱好一个“好的”弱音很难，它和强音有同样的气息，同样的位置，气息的密度有时可能更强一些，只是气的量少了一

些。因此,一个初学者不要过多地练弱音,因为弄不好容易浅,容易卡!

一个自己根本不能唱的人,去教别人唱,这是件不可想象的事。就好像一个大师傅,根本没吃过红烧肉,却非要教别人怎么做红烧肉,不可想象。

唱歌剧时,从头到尾,绝大部分都是在那儿松着唱,只有到关键时候才“给”一下。从头到尾都在玩命儿,我看谁也不行。

(以上由王信纳提供)

有一次,我和爱人抱着刚出生几个月的小女儿去看沈先生。沈先生摸着正在啼哭的娃娃的肚子高兴地说:“她哭的时候用的是横膈呼吸法,因为她的呼吸方法正确,所以哭上三天三夜嗓子也不会哑。”

在一次声乐课上,我盲目追求音量,还沾沾自喜地问:“沈先生,我的音量大不大?”沈先生半天才说出一句话:“你的音量比磨坊里的差多了!”

(以上由邹本初提供)

当老师了,教人家要认真,教不好人家但不能把人教坏。这应该是当老师的起码原则。

教人家一碗,自己要有一桶。

有主见是好的，但不能武断！不要听一两次就给学生下结论，要多听几次，全面了解一下，然后再下结论，并给解决的办法。

不要让学生替你唱，也不要替别人唱，要唱自己。

不要人人穿马褂，人人穿西服。一个人应一个样。

好的声音概念是非常要紧的。教唱的最终目的，就是要改变学生的声音概念。教唱的全过程就是不断改变学生声音概念的过程。

当老师要有一副好耳朵，没有好耳朵不可能对学生的问题有正确的判断，也不会有好的解决办法；即便有，也是瞎说，不可能有什么针对性。

学过的人不一定全对，没学过的人不一定全错。

不要一开始就企图想象把学生的嗓音塑造成什么样，要根据学生各方面逐步发展的条件而定不迟。一切事情都不能想当然，要多考虑考虑客观情况，没坏处。

对各种唱法、观点都要允许存在，不要排斥，而且要了解它，好的拿来为我所用。这有什么不好！有人对林俊卿的咽音不感兴趣，说三道四，我看大可不必！他（指林）有他的道理，中国林俊卿不是多了，而是少了。

好嗓子的人很多,但不一定都出得来,原因是多方面的,除了各方面修养外,好的学习思想方法是成功的关键。

有人问:“沈先生,您认为声乐方法哪种最科学?哪种不科学?”

沈先生说:“你唱出来内行外行都买账,这种方法就好,就科学。没有不科学的方法,只有不科学的人。”

有人请教沈先生,声乐什么时候才算学完了?(指声乐方法)

沈先生:“好!我回答你:声乐艺术同其他艺术门类一样是无止境的。就其方法来讲,我看当你歌唱状态好的时候你知道,不好的时候你也知道;而不好的时候你不用任何外力(指导老师)的帮助,自己能把它(指嗓音状态)找回来,这大概就算学完了。”

(以上由陈长杰提供)

当我谈到将要调到戏剧系任声乐教师时,沈先生说:“话剧声乐很有干头,侧重点要转移到如何说话上,怎么能让声音传得远、持久、圆、好听、高低自如,且声音与人物如何相符。”

“女声可要注意千万别虚了,真假声打架就麻烦了,”此时先生示范了真假声处理不好,破音的发声情况,并说,“要真声为主但不能太实,本嗓太多不好听,不受用,又影响高音,要有点假的成分,真假比例要合适,好的方法就是混起来,这是原则。怎么办?靠耳朵……。”

当谈到我的教学情况时，沈先生说："多听，多看，扩大曲目，各声部都要尽量去研究它。"

关于咬字，沈先生说："各种语言都需要咬字清楚。嘴皮子劲不全是硬的，要明确字的形象，明确腔体的状态，这就是嘴皮子劲。"

关于音乐表现，沈先生说："要理解作品，歌剧还要明确前后左右的关系以及为什么要唱这一段，要熟记谱中的各种术语、要求，不能只一味地大声吼，那不是音乐。要表现内容而不是你自己。"

关于女声，沈先生说："在中声区即混起来，作为美声唱法如果'真'的多了，就接近民歌，这就不是美声的味了。高泛音要柔、亮，'本'儿搭的要少。"

关于男高音，沈先生说："在中声区的基础上加头腔共鸣，而不是换成什么，减去什么。中声区要接近说话，高声区元音要放在"u"的管道里，实际上是多一个"u"的东西，高声区的念字不同于中声区，应加头声"u"的状态。高音不是力气，是位置、共鸣！"

（以上由孙大卫提供）

要想成为一个好的歌唱家，首要的条件就是要有一个正常人的大脑。然后是应该有较好的文化，较好的音乐文化，好的耳朵，最后才是该有一个好的嗓子。

好的声乐老师有好的耳朵,也有丰富的教学手段;

中等水平的老师有好的耳朵,但教学手段可能少些;

最不称职的老师是耳朵的辨别能力很差,但教学手段又太多。

(以上由刘志提供)

下篇

名曲演唱指导

1. 阿玛利丽，我亲爱的

Amarilli, mia bella

卡奇尼曲①

尚家骧译配

Moderato affettuoso (♩=66)

p

阿玛丽莉，可爱的，请相信我心

A-ma-ri-li, mia bel-la, non credi, o del mio

中甜蜜的情意，希望你接受我的

cor dol-ce de-si-o, d'es-ser tu... l'amor mi

mf

爱，请你相信，假如你害怕我骗，

-o? Cre-di-lo pur: e se ti-mor t'as-sa-le,

f *p*

都会对你无益。啊你的名字永远深刻在我心

du-bi-tar non ti va-le. A-pri-mi il pet-to e vedrai scritto in co-

cresc. *più cresc.*

里：阿玛丽莉，阿玛丽莉，阿玛

-re: A-ma-ril-li, A-ma-ril-li, A-ma-

f *poco rit.* *a tempo* *mf*

丽莉，我爱你。请你相信：假如你

-ril-li e il mio a-mo-re. Cre-di-lo pur: e se ti-

---

① 卡奇尼(Caccini 1545—1618)意大利歌唱家、作曲家。



阿玛利丽是《意大利歌曲集》(尚家骧编译,1957年北京音乐出版社出版)中编入的第一首歌曲。这首歌表现的是一个十七八岁的青年向美丽的少女阿玛利丽表示自己的爱情;很真挚、很纯净的爱情,所以要唱得很年轻,非常单纯,非常朴素。这首歌,学生唱,著名的歌唱家也唱,年轻人唱,四五十岁的人也唱,不管谁唱,都应唱出年轻人纯真的感情,漂亮的音色。不要小看这首歌,要唱好它不是很容易的。呼吸的控制要非常好,非常柔,非常均匀。尤其是最后几句,要唱得很弱,声音要放松。如果独唱音乐会上用这首歌曲开场,则说明演唱者的水平和把握性。

这首歌在16世纪是很进步的,歌曲作者卡奇尼是文艺复兴以后,头一批最有名的作曲家之一。这首歌是挣脱旧礼教,自由表现爱情的最初几首歌曲之一。今天的西欧音乐实际上就是源于这个时代。当时的著名作曲家还有蒙特威尔第、克劳迪奥·乔瓦尼·安东尼奥(Monteverdi, Claudio Giovanni. Antonio 1567—1643),卡奇尼是当时最有名的代表人物之一,而他本

人还是一个很好的歌唱家,因此他创作的歌曲歌唱性很强。唱时音乐要柔美、漂亮。

歌曲从开始到第7小节 desser tu lamor mio 可以用近乎轻声说话似的真挚恳切的感情唱,气息需要多少吸多少,须控制好,不要僵。整个歌曲用声音要放松而且柔,每个表情记号都是根据表现内容的需要而写出来的。第22、23小节从g小调转为G大调之前的旋律,可以慢一些,稳一些,保持内在的节奏,不要丢掉节奏感觉。

阿玛利丽是你最心爱的人,希望她成为你的妻子,你对阿玛利丽倾诉你的心声"请你相信,在我心中有一种非常温柔迫切的希望……,请你打开我的胸膛,你将看到我心上写着:'阿玛利丽'。"这是歌唱者内心情感的表白,所以要唱得非常亲切,真诚。这种歌曲不像 Aria 咏叹调那样复杂,感情表达应该更单纯而直截了当。

这首歌更接近民歌的色彩,要唱得非常天真、纯朴,语言要真诚,使人听起来毫不感到费力,轻松自如,心情非常年轻。当中部分第20-25小节的三个阿玛利丽,一个比一个表现得情深意长,呼吸一个比一个深,感情一个比一个强烈,风格上纯朴,音乐上简单。伴奏部分第20-23小节的和弦要弹出来,唱得越高,念字(指元音)给的空间要多些,声音更立一些,最后四个阿玛利丽要唱出不同的感情色彩。i元音(指 lli)在唱高音时,打开后腔念i感觉后面有个大的ü,就不会丢掉共鸣,也不会挤了。

男高音要有漂亮的音色,好的音色总是出于好的方法,最好的歌唱家都不用那么大的劲,就是在最激动的时候,身体也是放松的。卡奇尼在写作这首歌时,还没有现在的歌剧唱法,因此,唱这首歌时不要带有歌剧唱法的痕迹,要唱得很轻松而漂亮。

2. 我亲爱的

Caro mio ben

乔尔达尼曲

尚家骧译配

Larghetto (♩=60)

p

我亲爱的，请你相信，如没有你，我心中
Ca - ro mio ben, cre - di - mi al - men, sen - za di te lan - guisce il

忧郁，我亲爱的，如没有你，我心中忧
cor, ... ca - ro mio ben, sen - za di te lan - gui - sce il

郁。你的爱
cor. Il tuo fe -

p

人正在叹息。请别对我无情无
- del so - spi - ra o - gnor. Ces - sa, cru - del, tan - to ri -

f

义！请别对我无情无义，无情无
- gor! Ces - sa cru - del, tan - to ri - gor, . . . tan - to ri -

f rit.

义！我亲爱的，请你相信，如没有你，我心中忧
- gor Ca - ro mio ben, cre - di - mi al - men, sen - za di te - lan - gui - sce il

rit *ppp* *mf*



一般人都认为这首歌程度很浅，但实际并不浅，真要唱好了也很不容易。这首歌是初学声乐的学生在唱，大师也在唱；因为歌者的层次不同，演唱这首名曲的水平也就有高低深浅之分；初学者是按初学的标准唱，大师则可将这首歌演唱到一个很高的水平，歌唱家在音乐会上应该唱 F 调。

这首歌主要就是四句，曲式是 A、B、A 三段体。A 段就是四句，一般说来，朗诵四句诗词，常常是第三句的声调要扬起来，强调出来，这四句也是按这个规律，因此你唱时也应将第三句的“Senza di te”强调出来，要敢于把这四句的不同口气唱出来。这是较晚期的 Baroque 时代的作品，比“Per la gloria dadorarvi(多么光荣能赞美你)的时期晚一些，基本上等于那个时期的作品，要唱得非常规矩，它还没完全脱离宗教音乐的影响，当时人们对音乐的认识与人的思想方法，和人们对建筑的认识是一样的，有一些规格的限制再怎么自由也是有一定范围的。

这首歌要唱得有弹性，该弱的地方再弱些；从开始唱时要唱得弱些，柔些。如果在声音控制上做不到，只要你感觉到那是弱音也可以。要在你自身内调节出强弱的对比，按照歌曲的内容来安排强弱的比例，并不是一定非要达到一个标准的 f

或 p 的规格，p 和 f 的强弱程度是相对的，重要的是感觉到 p，用感情唱出的 p 常常比表面化的 p 更重要。主要是从感情上去表达歌的内容，而不是硬要用物理音响的分贝来衡量，如果放弃了深的呼吸，牺牲了歌唱状态，放弃感情表达，来孤立地、机械地追求 p 或 f 那就不对了。在一句的起头，应当一张嘴就唱出应有的音高，切忌滑到音上，特别是一些古典的曲目更忌讳滑音、溜音。

这首歌一开始的第一个音 Ca 是在 f(第五条线)上(男高音用 F 调)，而且要弱起。这对男女高音都是很困难的。唱 Ca 时腔体再打开些在共鸣腔里念字；干脆用头声唱 Ca 倒容易些，要感觉嘴在嗓子里，在咽壁念字，念字的色彩、感情的色彩更多念在咽壁。念字嘴的动作愈小后面就容易稳定。唱以前呼吸共鸣状态如何，都要先想好在吸气时就准备好了，没唱以前就要听见自己的声音，感觉到唱的状态；思想要走在歌声的前面。

这首歌的中段(B 段)第 15 小节—22 小节的前两拍是进一步述说感情，因此要再积极些，中段开口唱时的伴奏有些跳动，好像心脏要跳出来似的；任何一个音的进行都是有感情的，念字也要有感情的色彩。把中段的第一句第 15—16 小节 il tuo fedel 的 tuo 双母音都要唱出来，中段的两次 Cessa crudel，第一次是 f，第二次用 p，在声音上用 p 在感情上不要弱。有时表达某种情感是用强调子音来表达，如 Cessa crudel 的“c”字强调一下是很有效果的。tanto rigor 的 tan 要敢于唱出来。第 22 小节 gor 是从 $c^2 \rightarrow f^2$ 而且是有连线，$c^2 \rightarrow f^2$ 要将 c^2 渐慢后，贴着后咽壁随着连线开一下上腔体，f^2 很容易唱出 Ca 字。gor 底下的伴奏 EDC♭B，唱者心里要感觉到这几个音，c^2 随这

几个音渐弱到 f^2;用连线唱 caro mio ben 用的则是 ppp。整个中段的伴奏是推着你往前走的感觉。唱 Portamento(表情滑音)到主音前一刹那的预备音不要拖得太长,否则就不合理了。

一般来说快、慢、延长……慢下来是为了进拍子,一些细微表情的地方非常重要,表情要很讲究,一个人的乐感常常表现在这些地方。这首歌多次出现 Caro mio ben,每次都要唱出不同的感觉和韵味来。最后一句 senza di te……第 29 小节后有一拍休息,此时钢琴伴奏出现的和弦应理解是内心感情的"啊!"或"唉!"lan – quisce il cor 的结尾可以用渐慢的速度拉宽节奏,但要按拍子的比例,不要故意去做,不要拉得太宽,我们要唱得规矩些,尊重这个时代的风格为好。

3. 胜利啊！胜利

Vittoria! Vittoria

卡里西米曲

尚家骧译配

Allegro con brio (♩=168)

f

胜 利 啊！胜 利 啊！胜 利 啊！胜

Vit- to- ria! Vit- to- ria! Vit- to- ria! Vit-

p

利 啊！心 胸 开 朗！不 再 痛 哭，不

-to- ria, mio co- -re! Non la- gri-mar più, non

f

再 悲 伤。从 爱 情 的 枷 锁 中 获 得 解

la- grimar più. È sciol-ta d'A- mo-re la vil ser- vi-

mf

放。胜 利 啊！胜 利 啊！心 胸 开 朗！不

tù. Vit- to- ria, Vit- to- ria, mio co- -re! Non

再 痛 哭。从 爱 情 的 枷 锁 中 获 得 解

la- grimar più. È sciolta d'A- mo- re la vil ser- vi-

p *cresc.*

放。从 爱

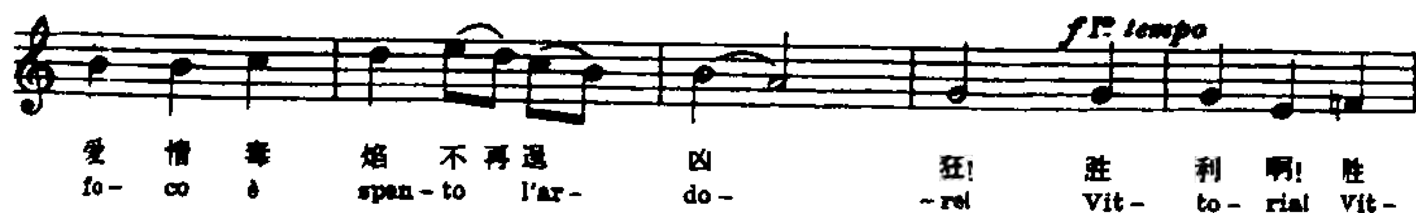
-tù, è sciol . . . .

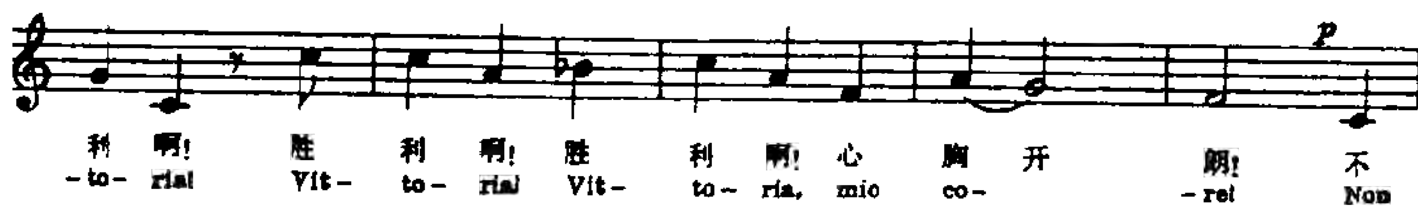

f
情的枷锁中获得解放。
ta d'A-mo-re la ser-vi-tù.


Meno mosso e dolce assai
p
我再也不为你的谎言而迷惘，我再也不
Già l'empia a tuoi dan-ni fra stuo-lo di sguardi, con vez-zi bu-

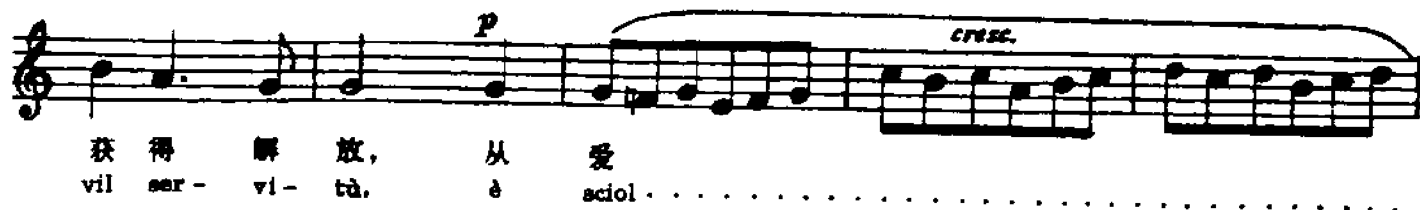

cresc.
痴恋你那迷人的眼光：我再也不
-giar-di di-spo-se gl'in-gan-ni; le fro-de, gli af-

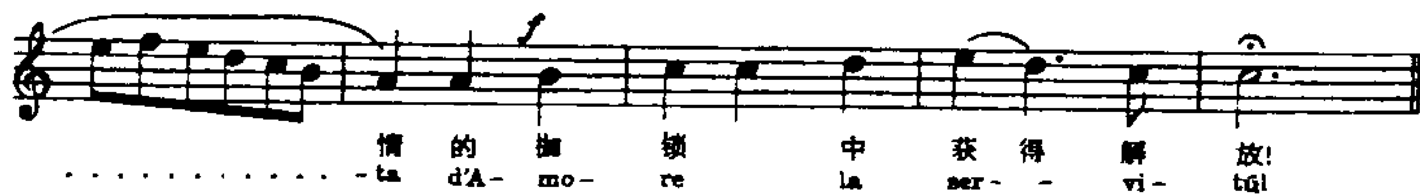

受骗，不再痛苦彷徨，那残酷的
-fan-ni non han-no più lo-co, del cru-do suo


f I° tempo
爱情毒焰不再逞凶狂！胜利啊！胜
fo-co è spen-to l'ar-do-re! Vit-to-ria! Vit-


p
利啊！胜利啊！胜利啊！心胸开朗！不
-to-ria! Vit-to-ria! Vit-to-ria, mio co-re! Non


f
再痛哭，不再悲伤。从爱情的枷锁中
la-grimar più, non la-grimar più. È sciol-ta d'A-mo-re la


p
cresc.
获得解放，从爱
vil ser-vi-tù, è sciol


f
情的枷锁中获得解放！
ta d'A-mo-re la ser-vi-tù!

Meno mosso *e dolce assai*

p

你 微 笑 的 眼 睛 里 不 再 放 光 芒，它 不 再 是
Da lu- ci ri- den-ti non e- sce più stra-le, che pia-ga mor-

cresc.

我 心 中 致 命 的 创 伤；没 痛 苦，没 悲 伤，我
-ta- le nel pet-to m'av- ven- ti: nel duol, ne' tor- men-ti io

把 一 切 都 遗 忘；冲 破 每 个 陷 阱，消
più non mi sfac· · · · · · · · · · · cio; è rot- to o-gni lac-cio, spa-

f *f* *I° tempo*

除 莫 名 的 惆 怅！胜 利 啊！胜 利 啊！胜
-ri- to il ti - mo- -re! Vit- to- ria! Vit- to- ria! Vit-

p

利 啊！胜 利 啊！心 胸 开 朗！不 再 痛
to- ria! Vit- to- ria, mio co- -re! non la- gri-mar

f

哭，不 再 悲 伤。从 爱 情 的 枷 锁 中
più, non la- grimar più. È sciol-ta d'A- mo-re la

p *cresc.*

获 得 解 放，从 爱
vil ser- vi- tù. è sciol· ·

f *largamente stent*

情 的 枷 锁 中 获 得 解 放！
· · · · · · · · · · · · ta d'A-mo -re la ser- -vi- tù!

Vittoria是胜利的意思。歌中的意思是不要被爱情的枷锁所束缚；好像是他对爱情不太感兴趣，实际上他是阿Q。他失恋了，还要说他胜利了。从爱情的束缚中解脱出来了，其实

他很难过，还要打肿脸充胖子，声称自己获得胜利和解放。表面高兴，心中很苦。

头两句 Vittoria Vittoria mio core 唱得要断开些，到第 7 - 11 小节的 non lagrimar più 要换 legato 的色彩，这样可以有些对比。第 11 - 14 小节 e sciolta damore la vil serviter 是感情上解放的意思，因此唱华彩（跑音）的句子时要甩开，真正表现出解脱、胜利的情绪。唱华彩部分（跑音）的句子节奏感要非常好。第 34 小节中段的速度稍慢些，柔一些，不要唱得太笨。

视唱练耳是搞音乐的人，特别是搞声乐的人最基本的语言和文法，因为音乐的组合不外乎音准节奏，再加上各种表情记号。一个人有好嗓子不一定能唱出来，要成为真正的歌唱家，除了要有好嗓子，还要语言好、视唱好、耳朵好、有理解力及有一个能高能低、自己唱着舒服、别人听着舒服并能延长艺术寿命的好方法，这几种缺一不能成真正的歌唱家，自封的歌唱家不算。

从第 53 小节第三拍起速度稍快点，再精神些，要在同样的气上念字。第 64 小节 e Sciolta 的 sciol 时，将 sci 的虚子音先强调出来，而将元音 o 放在拍子上，中间从第 72 小节到 75 小节跑音的一段起音时轻一点，后来再甩开去唱。Vittoria 的双子音 tt 要强调出来。中段的朗诵部分，要一句一句地说，而不是一个字一个字地念，速度不要太慢。老意大利歌曲是很好的艺术歌曲，很多大的歌唱家都在音乐会上演唱这些曲目。对每个曲子，从开始学唱到唱得非常好，看来距离不大，但这一步是很不容易迈到的，当中要做很多工作，化很大功夫才能

做到。对许多人来说，一个曲子，从不会到会，是能够做到的；但从唱会到唱得非常好，是不易作到的；往往是会唱了就不求甚解了。

我给你点勇气，不要担心上课，像过关一样，要心情坦然、放松，课才能上好，我不是来给你找别扭，而是来帮助你的，记住这个关系，我尽量不急躁，你要尽量多理解，这样课才能上好。马路上常有这样的标语："高高兴兴上班来，平平安安回家去。"这些是一样的道理。像这种一个和弦下去后就要张嘴唱的曲子，一定要自己准备得很好了以后，才能向伴奏点头示意。

意大利文元音的特点是：能连就连，有一个字母念一个字母。德文元音的特点是能不连就不连，都是单起。第 34 小节 meno mosso 是不很急的意思，但你现在唱得太拖了。要有精、气、神，像一个好的运动员，该用的力量要积极地用，不该用的都要放松，干扰一定要除掉。

这首歌的情绪是一种阿 Q 精神，实际上是失恋了，心中非常痛苦、难过，但还要笑着说我胜利了、解脱了，这不是很正常的。中段要更多一些说的感觉。要再抒情些。歌曲的速度，你自己决定，和弦弹下去，速度就决定于你了。意大利文中的"c"这个子音前面如果有"i"，就将 c 的拼音软化，否则 c 念 k 的音。念字再正确些不要总带"呃"音。Vittoria 的 tto 不要往外顶，要吸着往自己身上唱。第 7、8、9 小节 non lagrimar Più 的速度不要变，节奏的感觉放松，改一个色彩，音乐性格变 legato 一些。从第 34 小节中段要更多地从语言出发，在语言

上多下功夫，速度拖了就犯傻。还要再抒情些。

学东西不能急，越急就越糟，我跟你说话，你很容易马上点头，给人的感觉是“别说了，唱吧，这些话多余……。”你别急，多琢磨、琢磨，高高兴兴地去练，去想，现在感到你躁得很，要非常喜爱、非常投入地去练，去背谱，这样效果才会好。你是什么声音就唱什么声音，不要做低音状。

卡里西米（Carissimi Giacomo 1604—1674）是意大利作曲家。一生中大部分时间在罗马积极从事教堂音乐的创作，在发展独唱康塔塔方面起了重大作用，所作清唱剧富于戏剧性，剧中有一个讲述者用宣叙调演唱。

4. 多么幸福能赞美你！

Per La gloria dadorarvi

博诺恩奇尼曲①

尚家骧译配

Andante (♩=80)

多 么 幸 福 能 赞
Fer . . . . . ta glo - ria d'a - do -

美 你， 我 多 爱 你，啊，美 丽的 眼 睛， 多 么
-rar - vi voglio a - marvi, o lu - ci ca - re, per . . . la

幸 福 能 赞 美 你， 我 多 爱 你，啊，美
glo - ria d'a - do - rar - vi vo - glio a - mar - vi, o lu -

丽的 眼 睛。 爱情将会使我 痛 苦， 但我仍旧永远
-ci ca - re. A - mando pe - ne - rò. . . . . ma sempre v'ame -

① 博诺恩奇尼·乔瓦尼(Bononcici,Giovanni 1670—1750)是意大利作曲家，作有大量歌剧、清唱剧、康塔塔等。独幕歌剧《波利费莫》(1702)是现存第一部在柏林上演的歌剧。

爱 你， 永 远， 永 远 爱 你。
rò, . . . si, si, nel mio . . . pena - re.

mf *f*

爱情 将 会 使 我 痛 苦， 但我 仍 旧 永 远 爱 你， 永
A - mando pe - ne - rò, . . . ma sempre v'ame - rò, . . . si.

f

远， 永 远 爱 你， 虽 痛 苦， 仍 爱 你，
si, nel mio . . . . pe - na - re, pe - ne - rò, v'a - me - rò,

tr *p* *tr*

美 丽的 眼 睛， 虽 痛 苦， 仍 爱 你， 美 丽的 眼
lu - ci ca - re, pe - ne - rò, v'a - me - rò, lu - ci ca -

8 *f*

睛。 虽 然 没 有 爱 情的
- re. Sen - za spe - me di . . . di -

tr

希 望， 痴 情 梦 想 地 整 天 叹 息，
let - to va - no af - fet - to è so - - spi - ra - re.

pp

虽 然 没 有 爱 情的 希 望， 痴 情 梦 想 地 整
sen - za spe - me di di - let - to va - no af - fet - to è so -

tr *mf* *f*

天 叹 息， 但 是 遇 到 你 那 眼 光， 谁 能 抗 拒 那 种
- spi - ra - re. ma i vostri dolci ra - i chi vagheggiar può

魔 力…… 谁 能， 谁 能 不 爱 你？
mai . . . e non, e non . . . v'ama - re?

mf *f*

但 是 遇 到 你 那 眼 光， 谁能 抗 拒 那 种 魔 力…… 谁
Ma i vostri dol - ci ra - i chi vagheggiar può mai . . . e



每当你唱一首曲子,要记住所唱歌曲的全名字、作曲家的名字及歌曲的时代背景。这首曲子的题目也可以翻译为“多么光荣能爱你”。在这个时代(包括 Handel 以及 Handel 以前的作品)是没有延长记号的,结尾都是逐渐拉开,不管怎样拉慢,总是在一个合理渐慢的状态上进行的,再拉宽拍子也是有节奏的拉宽。这支曲共两段,每段的最后都有两个一样的重覆句,即 Penero, Vamero, Luci Care……第一次的 Penero(第 41 小节 - 44 小节),不要有意识地拉得太慢,可以唱得比现有进行的节奏稍慢,但不要拉宽。第二段的两句中第一次是 f(第 89 小节),第二次是 P(第 93 小节),有 P 处可把拍子拉宽而且要逐渐拉宽。

意大利文的双子音,如双 t letto fetto,双 l 如 bella,双 f 如 affanni,双 z 如 mezzo,双 s 如 cessate 等,一定要念清楚,正如 bella 不能念成 bel - la,要念成 l 延长再念 la;两个子音不要分开念,有的双子音是顿一下,如 betto 念作 be - tto,be 停一下再念 tto,有的子音能唱的如 r。

所有的元音都念在一条线上,所有的字都出自你的咽喉,而不是在嘴唇上,要贴着后面走(指后咽壁),都唱在一个地

方。到一定的高度,到$^{\#}f^{2}$ 要进头腔,男高音到$^{\#}f^{2}$绝对要进头腔,没有商量的余地,到换声点,就在唱高音前的深呼吸基础上去换声,不要有意识地做换声;在你没掌握换声技术时,可以有意识地"关一下"(这个"关一下"就是让声音进入头腔,进入唱高音的腔体或说进高音的部位,这种动作发出的声音叫关闭,做到关闭所发的声音是不费力而舒服的),会换头声后,要做得越自然越好。

有人唱大声时还好,唱小声时平衡就没有了,唱小声时仍要保持唱大声音时的音色,不要一唱小声,音不是垮就是挤或往上提。垮或挤的结果都会丢掉音色,有人一唱高音就往上够往上提,这些都会失去平衡。要把声音放到一个中等音量,使声音更有弹性,在这个基础上再唱强音或唱弱音。不要把声音唱到最大状态,需要弱音就弱不下来了。请你从最柔、最松的音色唱到最强的音色,让每一个音都是松的,都是好听的,每一个音都有很好的共鸣,都有很好的支持。主要是要求你发出很好的声音,不使劲,除掉不必要的阻力、压力或紧张,声音越松越好。歌唱需要的积极因素(是指歌唱中每个音的呼吸、腔体、嗓音的互相配合)要始终保持住让它一直存在,这些因素越积极,声音越松弛,必须知道哪些肌肉要用,哪些肌肉不能参与活动,都要弄清楚。唱歌是这样,打球也是这样,又要用劲又要放松,任何动作一紧张就弄不好。有时会让不该用的紧张和该用的积极的"劲"混在一起了,如果该用的"劲"更积极,再用上深呼吸,把你整个共鸣的积极性都调动起来;又知道如何放松。要训练自己养成这样的条件反射。唱歌不外乎就是条件反射。一次一次的重复,逐渐形成这个运动的习惯,即该用的用,不该用的不用。

这首歌的开始标有mf,这是让你用正常的很舒服的音量开始。第二句标有pp,如果你在声音上做不到pp没关系,就强调在感情上真正的弱。乐谱上的强弱记号f或p,唱起来不能太理性,它们往往是随着感情的起伏而在感觉上或感情上,甚至是色彩上和心理上的f或p,常常是感觉上的pp,感觉上的mf,或感觉上的ff,而不是物理上的db(指声音的单位分贝)音响概念,如果进入感情,呼吸上就会更积极,唱弱音时往往是感情更深,更内在,更集中,因此呼吸一定不能松垮。

学唱歌的对声音和语言都要敏感,什么方言都要学,以锻炼你对语言的敏感和精确。歌曲就是曲调(旋律)和语言(诗词)的结合,和声是在伴奏里,语言的色彩和味道很重要。很多人的声音并不理想,但语言很有色彩,听起来很有味,很舒服,歌唱嘛!当然声音应更好些。唱外国歌,无论是意、德、法还是俄国,哪一国的语言都要学得地道,非常讲究,这就要求我们学最正规的语言发音。

5. 在这幽暗的坟墓里

In questa tomba oscura

贝多芬曲

Lento.

Published in 1808.

(意) In que-sta tom-ba o-scu-ra la - scia-mi ri - po - sar;
(英) With - in the tomb, for - got - ten, Laid to rest would I be:
(德) *In die - ses Gra-bes Dunkel lass't entschlummert mich sein;*

quan-do vi - ve - vo, in - gra - ta, do - ve - vi a me pen - sar, a me pen -
While yet I liv - ed, oh! false one, Shouldst thou have thought on me! aye, thought on
ja, als ich leb - te, Treu - lo - se, ach! muss - test du denken mein, du den - ken

sar.
me!
mein!

La scia che l'om-bre i
Leave me at peace, in the
O lass' bei nack-ten

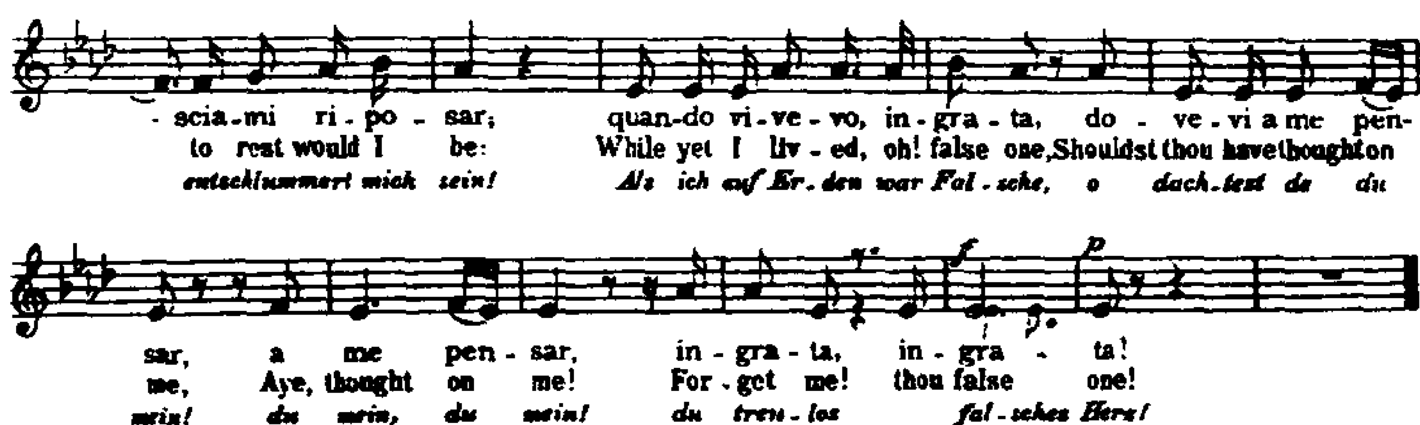
gnu - de go - dan-si pa - ce al men,
dark - ness, Nor let one pois' - nous tear
Schat - ten fried - lich ruh'n mein Herz

e
of
und be -

non. e non bag-nar mie ce - ne - ri d'in - u - ti - le ve -
thine of thine be - dew these as - hes now, Nor des - e - crate my
ne - tze wei - nend mei - ne A - sche nicht mit eit - lem, eit - lem

len.
bier!
Schmerz.

In que - sta, in que - sta tom - ba o - scu - ra la -
For - got - ten, with - in the tomb, for - got - ten, Laid
In die - sem, in die - sem dun-klen Gru - be lass'



一个演员经常音不准,很难说是什么问题,耳朵问题还是习惯问题？音不准有时是呼吸问题;有时是腔体问题。有些男低音,常常以音不准认为是“味儿”,或者造做个浓的声音,这样没有什么好处。

咬字主要是元音,咬住元音不要放松,辅音也要按一定比例扩大。不要随便在尾音的后边加 n,或随便收音,如 Ame 念成 Amen(n),tomba 念成 tomba(n),不要给不该收音不该归韵的字乱加音。归韵是某些中国字需要归韵,外国字尾音是什么就是什么,不能乱加字音。开始学一首歌时,要一个字一个字地弄清楚,一个字一个字地念准确,一句一句地弄懂了查明白了再开口唱,不要先听录音,跟着录音模仿,模仿一个大概,既不懂也没有明白就去演唱,这样的后果可想而知。in grata 的 gra(第 8 小节)的嘟噜打在气上,要有呼吸的支持。

一个演员在台上,一定要有光彩,要美,即或是悲,甚至哭,也要哭得美,就是死也要死得美。第 14 小节 Lascia Che lombre 中的 lom 的高音♮e^2,要唱在前一个字 Che 的位置上,唱高音要体会张开口说 u 时后面的感觉,要相信你念 u 的位置和相信你后边念 u 的感觉,要在气上,别架起来,你有张开口说 u 的感觉,高音就出来了,也就对了。不要去找高音,越找越坏,高音要敢用 u,嘴往唱 u 的地方张,这就是所谓的换声、

掩盖、关闭,是进头腔进高声区。男声不管是男低、男中、男高都是如此。不过进头腔的音不一样,有人用 u,有人用 e,我习惯用 u,进了 u 腔体,基本状态对了,你自己觉得声音是暗的,而客观听声音是圆的,自己感觉嗓子不费力,很轻松,客观听起来很放心,很舒服,这就对了。

有人靠听××××的录音学,结果人家唱错了,他也跟着错。××××是世界著名的男低音歌唱家,号称男低音歌王,在当时是很了不起的,他唱的贝多芬只能认为是××××的贝多芬。如果贝多芬还活着,听见他这样唱,大概会问:“这是谁作的曲?”他唱什么全一个味,××××如果出生在现在,我想就不行了,每个时代的要求不一样,那个时代更强调个性。现在的科技、电声太发达,把整个世界的距离缩短了,因此,唱每一首作品,都有一个规格问题,这样也好,也不好。就是个性的东西少了,按现在的要求,××××是再也不会出来的,因为现在的演奏演唱风格不允许出这种个人的东西,大家会笑话的。咱们应更忠实于贝多芬本身的时代风格,而不应该像××××演唱的那么浪漫,那么戏剧化、那么自由,自由到你根本无法将他的谱子记下来,像贝多芬这个时代的风格,应该是能够将演唱者所唱的音乐按原谱记下来的,他唱的 Schubert 就更不一样了,他演唱的歌曲只能说是××××所解释的歌曲,他是一个艺术家这没话讲,他所演唱的一些歌曲的内涵意思也是非常好的,但是太自由、也戏剧化,我们不能这么干。

这首歌是拿死人当活人唱。In - gra - ta(意思是不忠实的)这一句语气上要有很丰富的内心感觉,不要看见那负情的

人，但又忘不了他。往高音唱时气不要往上端着唱，越往高音气和声音的共鸣越要有平衡，不要跟着往上去，跟着上去就变成一个假男高音了。

第二段的第一个 in quseta 等于是一个引子，是间奏的四个和弦的延伸，到第二个 in questa 才算是正式唱，就如生活中也常有这样的语气："这个，这个应该如何如何……"因此不要把过多的力量放在第一个 in questa，感情上不一定要唱得这么浓，在两个 in questa 之间应该吸气，第 23 小节第二个 in questa 唱得再弱些，这样可以有些变化。歌中的人物不会太年轻，四十以上饱经风霜，第 14 小节 Lascia Che lombre 这一句要一个音色唱下来，中间别慢，你不要唱得太自由，记住这是贝多芬。要多听一些歌唱家的演唱，同样一首曲子，千万不要只听一个歌唱家的录音，要听 4、5 个人唱，这样才能知道哪个更好更地道，当然首先要有鉴别力，要有选择会比较，不要去单纯模仿。

6. 春之梦

Frühlingstraum

舒伯特曲
尚家骧译配

Poco animato

我梦见了無数鲜花，开放在五月的旷
Ich träum-te von bun-ten Blu-men, so wie sie wohl blü-hen im

野，我梦见了美丽的草原，和
Mai, ich träum-te von grü-nen Wie-sen, von

快乐的小鸟在唱，和美丽的小鸟在
lu-sti-gem Vö-gel-ge-schrei, von lu-sti-gem Vö-gel-ge-

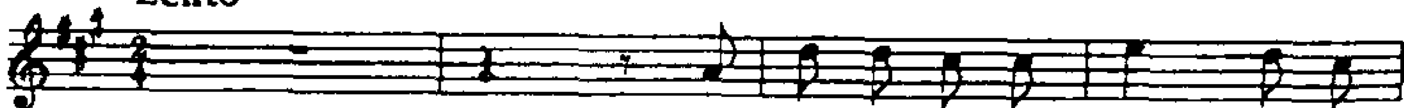
Vivace

唱。但当那雄鸡啼鸣，把我从梦中惊
schrei. Und als die Häh-ne kräh-ten, da ward mein Au-ge

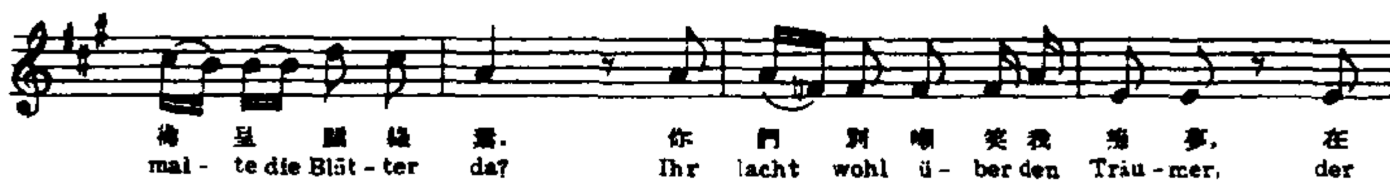
醒，户内外黑暗寒冷，屋
wach, da war es kalt und fin-ster, es

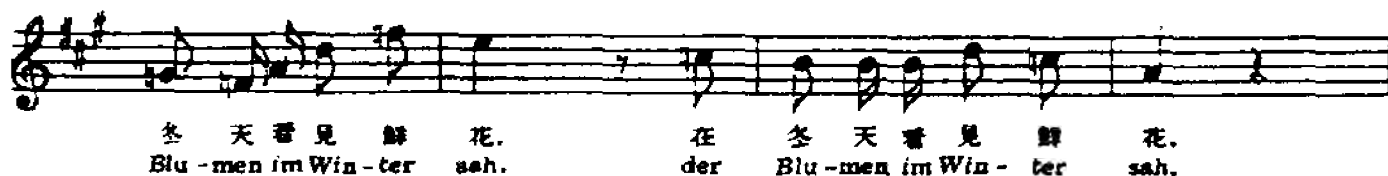
檐上有乌鸦喧噪，户内外黑暗
schrie-en die Ra-ben vom Dach, da war es kalt und


寒 冷, 屋 頂 上 有 烏 鴉 喧 嚷.
fin - ster, es schrie-en die Ra- ben vom Dach.


Lento
但 在 那 窗 戶 外 面 彷
Doch an den Fen - ster - schei - ben, wer


彿 呈 現 綠 葉; 但 在 那 窗 戶 外 面 彷
mal - te die Blät - ter da? doch an den Fen - ster - schei - ben, wer

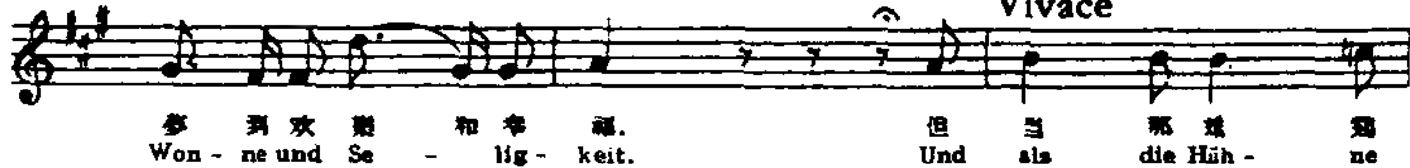

彿 呈 現 綠 葉. 你 們 對 嘲 笑 我 做 夢, 在
mal - te die Blät - ter da? Ihr lacht wohl ü - ber den Träu - mer, der

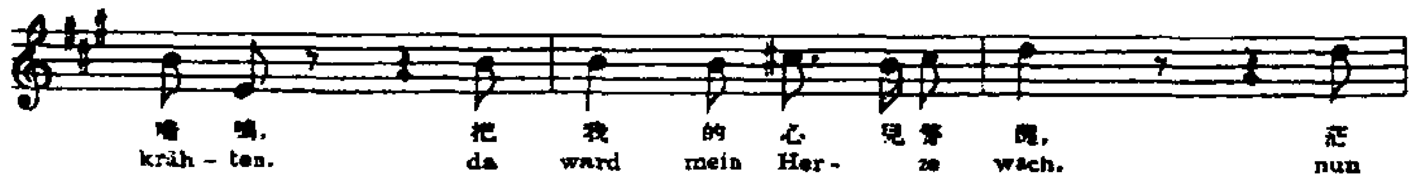

冬 天 看 見 鮮 花. 在 冬 天 看 見 鮮 花.
Blu - men im Win - ter sah. der Blu - men im Win - ter sah.


Poco più animato
4
我 夢 見 美 麗 的 姑 娘, 呈
Ich träum - te von Lieb' um Lie - be, von


獻 我 熾 的 愛 情, 我 夢 到 溫 柔 的
ei - ner schö - nen Maid, von Her - zen und von


愛 撫. 又 夢 到 歡 樂 和 幸 福. 又
Küs - sen, von Won - ne und Se - lig - keit. von

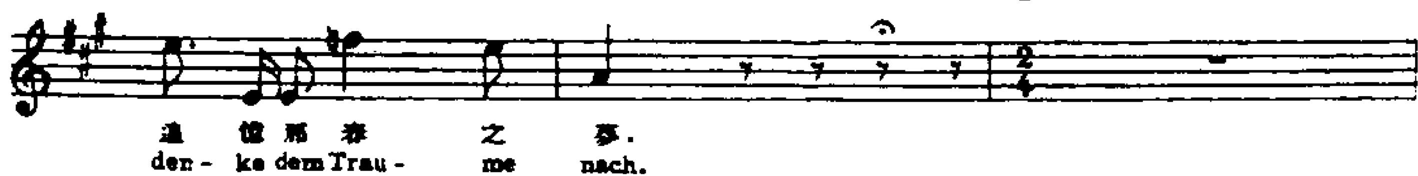

Vivace
夢 到 歡 樂 和 幸 福. 但 當 那 雄 雞
Won - ne und Se - lig - keit. Und als die Häh - ne


啼 鳴, 把 我 的 心 兒 警 醒, 正
kräh - ten, da ward mein Her - ze wach. nun

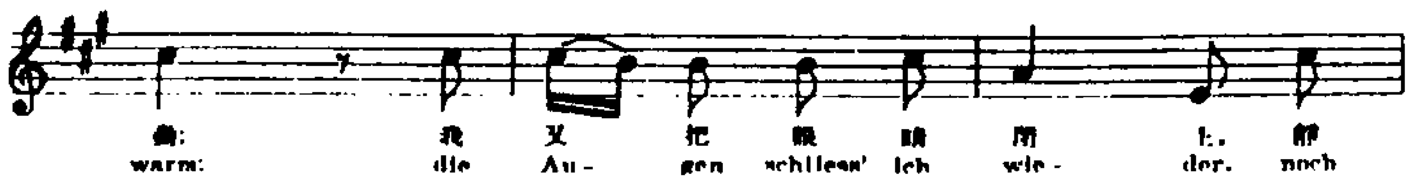




Lento

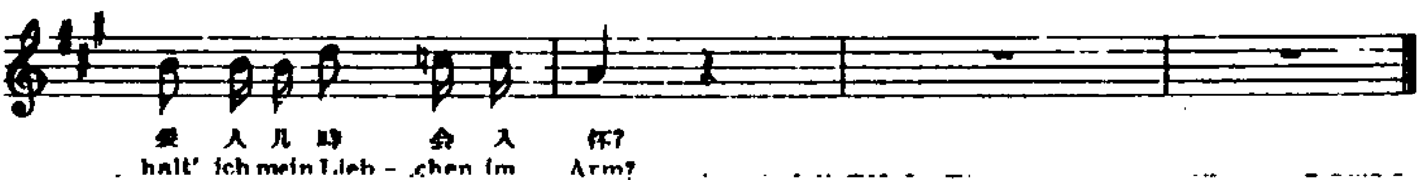












这首艺术歌曲译为《春之梦》，是舒伯特的套曲《冬之旅》的第 11 首，是表现歌者在旅行中所做的梦。歌曲有两段歌词，曲式结构为 ABC 三个对比乐段构成的单三部曲式。每一

段歌词都有三个部分，在速度上，第一部分是稍微流畅的 poco animato，第二部分是很快的 Vivace，第三部分是慢板（Lento），三部分完全不同的速度。在内容上，第一部分是“美梦”，第二部分是美梦被鸡叫给惊醒了，回到残酷的现实，第三部分是抒情的沉思，很深的感触。第一段的第一部分第 5－14 小节是“他梦见鲜花开放，就像美妙的五月”要把语气唱出来，如第 6 小节的第一拍 Träum 的 Träu 和第 7 小节一拍 Blümen 的 Blu，第 8 小节的第二拍 blühen 的 blü 要加重语气。在第一段第三部分结尾的重复句，第 39 小节起拍到 43 小节“在冬天看见鲜花”要带有悲伤惆怅的情绪。第 50 小节第二段第一部分开始要唱得甜美，因为他梦见恋爱情景，与姑娘亲吻，第一、二段的第二部分（第 16—27 小节和第 60—71 小节）被鸡叫惊醒后又回到孤独的现实。第二段第三部分结尾第 81 小节开始 Wann grünt ihr Blätter am Fenster? …“何时窗前会有绿叶重现？何时能拥抱我爱的人？”唱这两句要有理性的控制，发自内心自言自语地唱出，以得到观众对可怜的流浪者的同情。当被鸡叫惊醒时，第一个反应是脸上“讨厌”的表情也要表现出来，因为流浪在外，已经很惨了，唯一的美梦又被惊醒了。情绪十分惋惜、厌恶，而不要凶，乐句要唱得连贯，控制声音时不要虚，也不要架起来。第一部分的美梦，是倒霉时的美梦，会比平时的美梦更美，更高兴些。

最后一句（第 85—87 小节）“爱人何时才能到我怀抱？”这是问号是悬念，因此歌声不要收，要悬着，表现这永远是个希望。伴奏不要潦草，要配合歌词内容变化，认真，准确。

7. 教我如何不想他

刘半农词

赵元任曲

Moderato ♩= 108

4

天 上 飘 着

些 微 云， 地 上 吹 着 些 微

风。 啊！ 微 风 吹 动 了 我 头

发， 教 我 如 何 不 想 他？

3

月 光 恋 爱 着 海 洋， 海

洋 恋 爱 着 月 光。 啊！

cresc.

这 般 蜜 也 似 的 银 夜， 教 我 如 何 不 想 他？

7

水 面 落 花 慢 慢 流，



这是一首音乐会的基本保留曲目，男女高低声部都可以唱。

有人解释此曲是通过描写风景，如天上的白云、微风、水面、鱼儿、海洋、月光等来表达对人的感情。

有的解释这是一首被看作是爱情诗，怀念人的诗，或思念故土爱国的诗。总之是重复着思念之情。有人认为这四段诗是写白天、黑夜、暮春、深冬。我认为是写春、夏、秋、冬四季中思念之情，通过写景来抒发心中之情。

这首歌有四段：

第一段是写天上的微云、地上的微风。

第二段是写天上的月光、地上的海洋。

第三段是写水面落花、水底鱼儿。

第四段是写枯树、冷风、野火、暮色、残霞。

这四段最后都落在“教我如何不想他”上。教我如何不想

他，要把这句的韵律唱得非常讲究，节奏不能太机械，而要有点中国古代书生吟诵诗词那种韵味。

赵元任先生是非常有才华的语言学家，很了不起的人。他使音乐节奏诗词的内容结合得非常融洽。他用的和声并不复杂，但跟旋律的配合非常舒服，无论是音乐的结构，伴奏的写法，还是曲调的进行，都非常自然。语言上的平、上、去、入结合得极其好。在唱的咬字上，云和雨要有明显的区别，微云唱成微雨，雨就是雨 ，是纯 ü，云则先唱 ü 再收 en。微风的"微"字，不要只在嘴唇上用力，口腔里给点空间，在咽腔咬微字。不想他的"不想·"，要唱得中国味更浓些，更讲究些。乐句与乐句之间不要因换气切断音乐感觉，要在音乐节奏里换气。

第一段微风、微云是春天的感觉，更多一些向上的情绪。

第二段月光、海洋、炎夏来临要多一些平稳、静止和懒散的感觉。

第三段的"燕子你说些什么话？教·我如何不想·他 ？这两句的节奏、附点要清楚，情绪更激动些，这种有附点的节奏，常常是表现一种不安的情绪。

第四段是冬天，要把枯树、暮色、残霞唱得沉重些，"残霞"二字，将拍子唱满，特别是"霞"字和它前面的装饰性的半拍，要强调得有韵味，要把字念好，"摇"和"烧"要唱出一种深深的痛苦。这首歌的主题是"想他"，这首歌的结尾是渴望。

唱的感觉应年轻些，你现在的心情好像已经 40 岁以上了，要在 30 岁以内，要忠实于原作的语言，也就是说在语言上

更年轻些，音色更明亮些，男中音是可以作到的。伴奏的和弦出来也要明亮些。

“云”字一出来就是云，不要先唱成雨再归到云。最后几句，每句都不要有要收的感觉。最后一句“教我如何不想他”的“何”字上面可唱得再延长些，这个“何”字的三个音，中间延长的音符后面有一个小装饰音 6 就是口语化“何”的尾音，这样唱语言的味道就出来了，同时把“不想”再强调一些，中国味就浓些。

赵元任（1892—1982），语言学家、作曲家。原籍江苏常州，生于天津。1907—1910 年就学于南京江南高等学堂。1910 年考取公费赴美留学，入康乃尔大学。1915 年又进哈佛大学。在美先后学数学、物理、哲学和音乐，先后获物理学士和哲学博士学位。1925 年起，曾任清华学校国学研究院教授；北平中央研究院历史语言研究所语言组主任。先后任夏威夷大学、耶鲁大学、哈佛大学教授。后入美国籍。截至 1949 年共发表歌曲 140 多首，1981 年人民音乐出版社编辑出版了《赵元任歌曲集》。《教我如何不想他》创作于 1926 年。他在国内发表的音乐论文有《新诗歌集序》、《“中国派”和声的几个小试验》、《介绍乐艺的乐》、《黄自的音乐》等，提出中国音乐有自己的“国性”（即民族特点），“值得保存发展”，并提出一些发展中国民族音乐的见解。

8. 打吧，打吧！我的好玛赛托

Batti, Datti! O bel masetto

——选自歌剧《唐乔瓦尼》

莫扎特曲

尚家骧译配

Andante grazioso.

Bat-ti, batti, o bel Ma-set-to, la tua po-ve-ra Zer-
鞭打我吧，好玛赛托，你可怜的小采

li-na; sta-rò quì, come a-gnel-li-na le tue bot-te ad a-spet-
莉娜，她在这里就如羔羊，等待你来鞭打

tar! bat-ti, bat-ti la tua Zer-
她，鞭打我吧，你的采

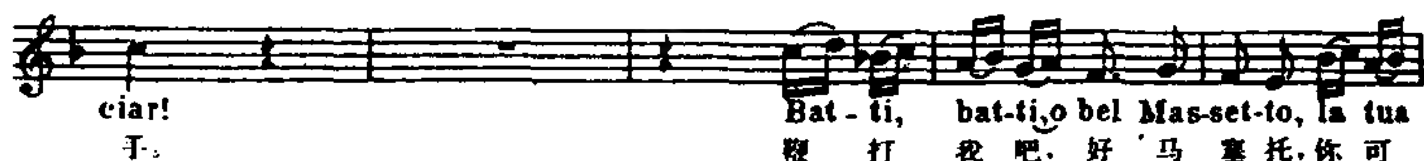
li-na! sta-rò quì, sta-rò quì le tue bot-te ad a-spet-
莉娜，她在这里，她在这里，等待你来鞭打

tar! Lascie-rò strappar mi il
她。请你任意惩罚

cri-ne, las-cie-rò ca-var-mi
我吧，那怕挖掉我的

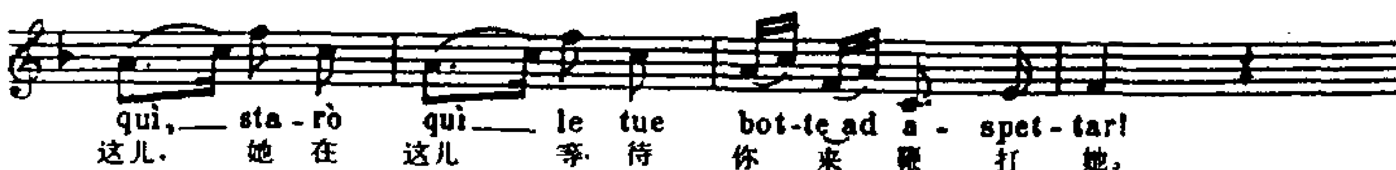
gli occhi, e le ca-re tue ma-ni lie-ta poi sa-prò ba-ciar, sa-
眼睛，我还要很感激你，吻你的手，吻你的手，吻

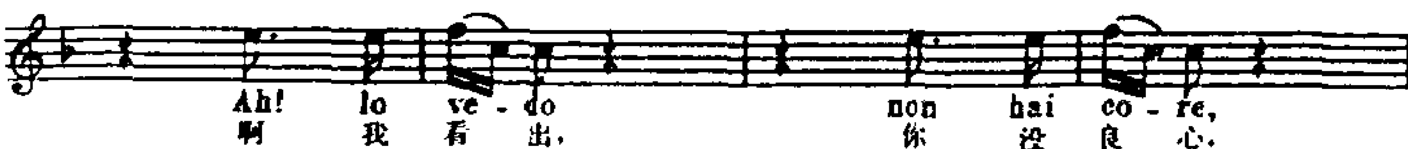

pro___ ba - ciar, ba - ciar, sa - pro,___ sa - prò ba-
你 的 手, 吻 你 的 手, 吻 你 的


ciar! Bat - ti, bat-ti o bel Mas-set-to, la tua
手. 鞭 打 我 吧, 好 马 塞 托,你 可


po - ve - ra Zer - li - na; sta - rò quì come a - gnel - li - na le tue bot-te ad a - spet-
怜 的 小 采 莉 娜, 她 在 这 里 愿 如 羔 羊, 等 待 你 来 鞭 打


tar. O bel Ma-set-to! bat - ti, bat - ti! sta - rò
她. 哦, 好 马 塞 托. 请 你 打 吧, 她 在


quì,___ sta - rò quì___ le tue bot-te ad a - spet - tar!
这儿, 她 在 这儿 等 待 你 来 鞭 打 她,


Ah! lo ve - do non hai co - re,
啊 我 看 出, 你 没 良 心,


ah! non hai co - re, ah! lo ve - do, non hai co - re!
啊, 你 没 良 心, 啊 我 看 出, 你 没 良 心!

Andante.


Pa - ce, pa - ce, o vi - ta mi - a! pa - ce, pa - ce, o vi - ta
我 愿 生 活 风 平 浪 静, 我 愿 生 活 风 平


mi - a! in con - ten - ti ed al - le - gri - a, not - te e dì___ vo - gliam pas -
浪 静, 生 活 永 远 欢 乐 和 谐, 永 生 永 世 相 亲 相


sar,___ not - te e dì___ vo - gliam pas -
爱, 永 生 永 世 相 亲 相



这是 Zerlina(采丽娜)的咏叹调。唱这首曲子最好知道故事的背景。你是谁? Zerlina 是什么人? 什么性格? 和 masetto 是什么关系? 首先要把人物性格弄清楚,就好唱了。Zerlina 是非常漂亮而活泼的姑娘,是村里数一数二的美人,Zerlina 要与 masetto 结婚了,但遇见了风流小生 Don Juvani,他是城里人,既有地位,又风度翩翩,Don Juvani 想方设法引诱 Zerlina。Zerlina 动心了,也犯了错误。当 Zerlina 回过头来和 Masetto 相

会时，极力想平息他的怒气，她深知 Masetto 非常听她的话，对她绝对服从。她也清楚她一哄，他的气就消了，也就没有事了。你唱这一段必须哄他，说动他，也制服他，而你应自信，你有这种能力。

前面一开始的 Batti batti 实际上是假的，装作可怜，求他责打她，这里有求的成分，但更多是撒娇。开始的 Batti batti 这头两句音并不高，不需要用力，嘴不要张那么大，嘴张大了影响声音统一，嘴不动那么多，嘴动多了影响字的清晰。这首曲子速度快，字多，都要在气上唱，Mozart 在这里写了很好的音乐线条，要让这些音乐都在气息的支持上流动。从高音到低音唱到第 16 小节 a－spet－tar 时，你没有声音了。一种是低音太松散就不响了，一种是仍用唱高音的位置唱低音，把低音吊起来也没有声音。低音要接近说话，不能用高音的状态来唱低音，从高到低要有一个适应，目的是把每个字都念清楚，声音都唱得统一，我说的统一是声音的结果要统一。没有两个音的呼吸状态和压力是一样的，甚至连换母音都不一样，训练声音的目的是让最终的结果统一，做到每个音都有好的音色的统一。拿到一首新歌，要用保持吸气的微笑状态来朗读歌词。

从第 37 小节起求的感觉再多些，唱得再连些，不要把声音往外推，把自己唱响了就行了，不要找音量，多余的动作一概不要。

这首歌速度快，不要唱得叫人感觉很赶，很慌。在换气时，要带着情绪吸气，那样吸气就有轻重缓急了，而这轻重缓急中，自然也包括了节奏和速度的感觉，而这些常常可以给伴奏做一种音乐感觉的暗示，你的情绪对了，吸气的感觉也就对

了。你在每个字上再多一点“求”的份量,感觉也就有了。第54-57小节 Ah! lo vedo,non hai core.这两句要唱得干脆些,如果用滑音唱,表现了性格上的软弱,这跟 Zerlina 的性格不相符。

这一段从第53小节-58小节的伴奏用了很多 tr,音乐的性格要和伴奏协调起来。Allegro 从速度上讲是快,从情绪上讲是高兴。后面的 Si,si,si……第88小节和91小节要带点 Zerlina 的活泼、淘气的性格,唱得稍微白点都没有关系,一定要把人物的性格唱出来,一个是人物,一个是性格,一个是情景,一个是情绪,绝不能把 Zerlina 唱成 Mimi。

不要把力量放到嘴上,在嘴上使劲的声音是不会好的。在里面念字,嘴的动作越小越好,不要追求音量而浑身使劲,这样你自己很累,别人听了更累,你自己唱舒服了,别人听着也舒服。对声音的大小没有绝对的标准,你使大劲自以为声音大了,其实用力太大身体腔体都紧张,共鸣反而小了,声音也大不了。

9. 求爱神给我安慰

Porgi amor qualche ristoro

——选自歌剧《费加洛的婚礼》

莫扎特曲

周　枫译配

Larghetto.

17

Por - gi a - mor, qual - che ri -

求 爱 神 快 给 我

sto - ro al mio duo - lo, a' miei so -

安 慰, 别 让 我 再 悲 伤 流

spir! O mi

泪 让 我

ren - di il mio te - so - ro, o mi

丈 夫 回 到 身 旁, 或 者

la - scia al men mo - rir, o mi la-scia al-men mo - rir! por gi a-mor, qual-che ri -

让 我 死 亡, 或 者 让 我 死 亡! 求 爱 神 给 我

sto - ro al mio duo - lo, a' miei so - spir, o mi ren - di il mio te -

安 慰, 别 让 我 再 流 泪! 让 我 丈 夫 回 到

so - ro, o mi la - - scia al-men mo - rir, al -

身 旁, 或 者 让 我 死 亡, 让



这是歌剧《费加洛的婚礼》中第二幕一开场时，伯爵夫人唱的一段咏叹调，伯爵夫人知道伯爵爱上了她的女仆苏珊娜，尽管苏珊娜不爱伯爵，她想到自己已是徐娘半老，不仅有些哀叹，唱了这首很有名的咏叹调。不要因为这首曲子比较慢，怕一口气唱不下来一个句子，就吸很多气，气吸得太多了一张嘴，气就跑掉一半，主要是吸进气后，要保持住，歌中的元音要保持住。气在经过声带后，全变成了声音。

在唱者用不上气时，要求唱者双手扒在钢琴上面的盖上，半弯着腰唱，声音果然松弛些。或要求唱者叩点胸，这样也可以解决胸部用力或胸部上提而紧张的问题。上胸是共鸣器官，千万不要用作呼吸器官，更不要把上胸变成唱歌的阻力，上胸应是松弛稳定的。又要念字，又要省气。要想省气，一定要念好字，只要念字的机能在唱歌时不丢掉，也就省气了。念字的机能是指念字的部位是放下来的，而不是架起来的，有些人一唱歌就往上提而架起来了，一架起来，念字的机能就破坏了，所以说不要丢掉念字的机能，甚至于你在唱时要一直问自己："我能念清楚字吗？"意思是让你始终保持好的状态唱。

气息和声音的关系，就像提琴的弓子和弦的关系一样，弓子和弦的接触点的力量合适，既不能虚，也不能压。各声部从高到低都是一样的唱法，只是嗓子长的不一样，如果要问唱时

嗓子有无感觉，唱对了，嗓子的肌肉神经都没有感觉，更不会痛，但动作上的感觉是有的。在唱窄母音 ri 的 i 时从开始唱到第 3 小节，特别是在高音唱 i 时，不要念扁了，要用“整身”把 i 念出来(意思是要用有呼吸支持的腔体，即打开的腔体来念 i)，不要只用局部，或用说话的方法来念 i。关于母音的念法，说话和唱歌大不相同，说话的母音说在前齿上，唱歌的母音则在咽腔和咽腔的上部。这样的母音才有共鸣，才是松而通的。

遇见嗓子不痛快时，更不要躲着声带唱，越躲越容易出毛病，要用嗓子但不提倡喉音，要很松地有音色地去唱，而不是那种挤、压、撑着嗓子的声音。好的声音都是用嗓子，而不感觉有嗓子。这里还有个音色的问题，你唱时感觉最舒服、最舒展、最自然、最解放的时候，往往会得到最有特点的音色，每个人都有自己最好的音色。要有深呼吸，通过嗓子进共鸣腔，不要乱撞。

关于咬字双元音的重音应如何念？如 duolo 重音在第二音节 o 上；mio 重音在 i 音上；miei 应咬住并延长 e，别把 e 咬扁了。凡是双母音的地方，要弄清重音在哪里。有人唱 r 与 l 不分，n 与 l 不分，有时 si 和 shi 不分，在语音上要严格，不能随便发语音，有时语音不同，字的意思就变了。呼吸要稳定放在腰的周围。起音也与呼吸有关，起音起得好，既不费气也能听到自己的好音色。

唱第 17、18、19 小节 mi lascia almen morir 时，rir 是高音很容易挤，rir 不要离开共鸣腔念所有的元音，高音的 i 已不能在

中声区唱 i 的地方唱了,要张开口把 i 放在后咽壁上部的腔体里来念窄母音,唱 o 时感觉后面有更多的 u。

有些提法:如声音靠前,鼻腔共鸣、面罩等等,这些提法实际上都是正确发声的结果,但不要拿这些作为手段方法去要求学生做,更不要往前挤,往前拱,往前送声音。好的声音是从后面共鸣腔体来的。用自然状态即打呵欠,气深下去,同时腔也打开了,声音就有了。不要以为共鸣在上边,高音在上边,位置也在上边,为了去找位置找共鸣声音也架起来了,这就错了。声音是从你身上出来,不要到上边去找。那样所发出的声音又难听,你还累。

在唱第 23 小节第二拍的后半拍 O mi la……第 24 小节和第 25 小节的头两个音时,第 24 小节的音阶元音是 la,每上行一个音,腔体要打开一点,这样会保持声音的圆润统一,这也是活乐器的优点。唱一首咏叹调,自始至终都是这个人物,不要因为最后的音区低了,就草率收场,最后不是伯爵夫人,倒像是 Carmen(卡门)的妹妹了。

你们都唱了多年了,冷静地好好找找,哪样唱是你最好的声音,下下功夫,把曲子唱好唱完整。

10. 来到你身旁

Donde lieta usci

——选自歌剧《艺术家的生涯》

普　契　尼　曲

苗　林、刘诗嵘译配

Lento molto (♪=66)

Don - de lie - ta u - sci al tuo gri - do d'a -
你 的 爱 情 曾 召 唤 我 来 到 你

poco rit. Andantino

mo - re, tor - na so - la. Mi — mi al so - li - ta - rio ni - do. Ri-
身 旁， 如 今 病 弱 的 咪 咪 要 重 回 冷 清 的 空 房， 再

rall.

tor - na - un'al - tra vol - ta a in - tes - ser fin - ti
绣 起 美 丽的 花 朵， 渡 过 寂 寞 时

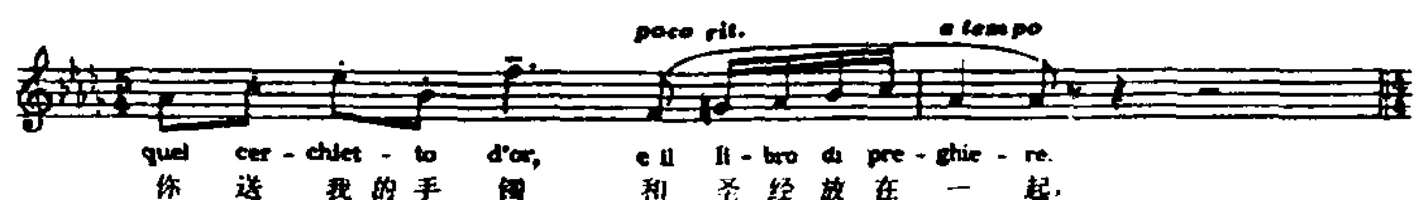
a tempo Lento rall.

fior! — Ad - di - o, sen - za ran -
光！ 分 别 吧， 保 重 自

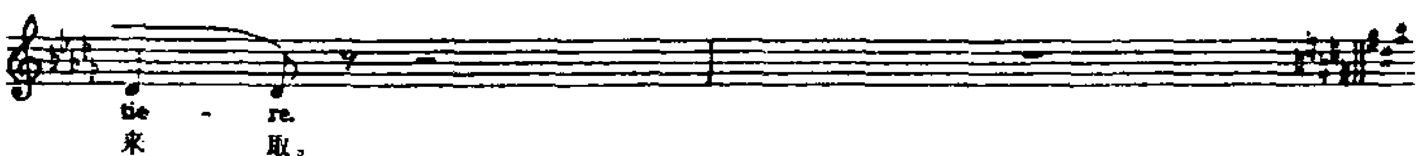
Andantino mosso (♩=84) riten. a tempo

- cor! A - scolta, a - scol - ta, Le po - che ro - be a - du - na che la - sciai
己！ 亲 爱 的 朋 友， 我 还 有 一 些 东 西 留 在 你

spar - se, Nel mio cas - set - to stan chiu - si
家 里。 在 一 个 小 箱 子 里 面，

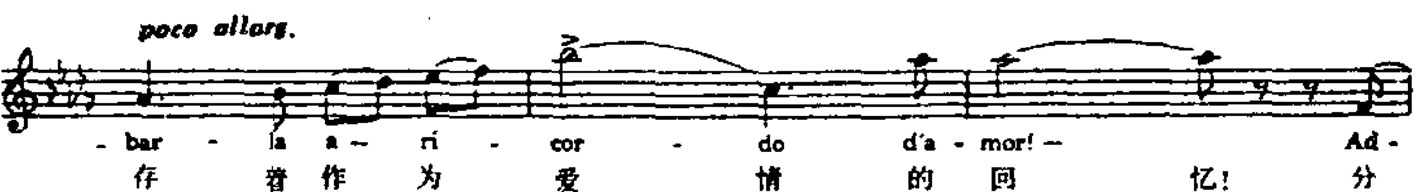














这是 mimi(咪咪)在第三幕与 Rudolf 分手时唱的一段告别曲。mimi 得了肺病，病情较重，要和心爱的人分手了，甚是恋恋不舍，心情比较沉重，但她怕 Rudolf 伤心，一边告别一边安慰他，感情是很深的，要求整个人投入歌曲的情景中。开始的两句，要在一个感觉、一个呼吸状态上唱，线条不要断，老有元音跟着走，元音不断，语言的重音要出来，把唱、朗诵和旋律结合起来，既要连贯，又要有语言的重音，多一点往里吸着唱的感觉，这样呼吸的对抗就有了，唱的感觉就多了，音色也有了，

歌唱性就出来了。第7小节进入小行板慢于小快板(Andantino),第7小节开始不要乱,这时伴奏部分是mimi生病的主题旋律,而歌声是伴唱。

这首咏叹调是mimi病重时唱的,别忘了规定情景是咪咪得肺病,因病重没有多少力气,即便是唱强音也是咪咪从病体唱出的强音,一定要有病的感觉,而不是阿依达或托斯卡的强音。第二句 torna sola mimi……第6小节谱上标有 poco rit 的速度记号。速度上要打开一些,把 rit 放在 Sola 上面,唱时稍稍悬起来些到 mimi 再放下来进拍子。从感情上讲色彩要再丰富些,特别是在唱 mimi 以前,感情上再给些色彩,从情绪上为下面的乐句第8、第9小节 Ritor naunaltra……做好转换的准备,前面还要再多一些恋恋不舍、缠缠绵绵的感觉。从一种情绪转换到另一种情绪时,中间必须有所准备,要有过程,咪咪生病的主题在伴奏中出现,要再紧一些,连贯而不断,在这里你是为乐队伴唱,旋律部分在伴奏。

第16小节 Ascolta 这一段规规矩矩地按谱上所写的记号唱,唱出更多的恋恋不舍,舍不得走的感情多些。谆谆的嘱咐、深深的留恋,到第24小节 Involgi tutto quanto 要唱得再稳些,第26—27小节 mandero il portiere,这是要有点掩饰不住的难过,为唱下段第29小节 Bada 的情感转换作准备。到 Bada,说的感觉再多些,就像是在说"听着",感情上要亲切而控制些,因为下面将要说的对她来讲是最揪心的"小红帽"的事,这顶小红帽是咪咪和鲁道夫逛市场时,鲁道夫给她买的定情之物。第29小节 Sotto il guan ciale……时要把下面第30小节第三拍的后半拍的 ce 唱得有分量,节奏稍延长一点,然后进入

A tempo 要的就是这个味。

有的女高音在低声区没有声音(从中央 C 左右三四个半音),要敢用嗓子,不要躲嗓子,用深呼吸在哼鸣出声的地方念字,在中低声区多一些说话的感觉。第 38、39 小节最后 Senza rancor 的 cor 不要掉下来,从高到低,不要往外推,尽量用整身唱(即深呼吸全共鸣)。不要总找眉心,最好换一个概念,不要去管声音的方向(不只在眉心),声音对了自然是靠前的。不要做靠前。在一个乐句中,不要连着用两次 Portamento(表情滑音),在 Senza rancor 不能都用滑音。第 31、32 小节第一个 Sevuoi 可在以 Vuo 拉宽再唱 i,但内在的节奏要保持好,i 不要垮下来,唱在气上而且稍延长点,到第 34、35 小节 ricordo 可以尽量拉宽,内在的节奏不能松。mimi 唱这首曲子心里非常忧伤难受,却强颜欢笑去安慰鲁道夫,脸上在微笑、心中在哭泣,她不舍得离开鲁道夫,因自己病重不愿连累鲁道夫,所以心中哭泣。

11. 艺术与爱情

Vissi darte, Vissi damore

——选自歌剧《托斯卡》

普契尼曲

周　枫译配

Andante lento appassionato (♩=40) *p dolcissimo con grande sentimento*

Vis - si d'ar - te, vis - si d'a - mo - re, non fe - ci mai
生 来 为 了 艺 术 与 爱 情，我 从 来 就

ma - lead a - ni - ma vi - va! con man fur - ti - va quan - te mi-
没 有 伤 害 过 别 人！ 我 总 在 暗 地 里 助 那

-se - rie con - obbi, a - iu - ta - i.
苦 难 和 穷 困 的 人 们。

p con grande sentimento

Sem - pre — con fe sin - ce - ra la mia pre - ghie - ra ai san - ti ta - ber
信 仰， 我 无 比 虔 诚， 我 常 向 仁 慈 的 上 帝 祈 祷

-na - co - li sa - li. Sempre con fè — sin - ce - - - ra die - - di fio - ria - gl'al-
披 露 我 的 心 我 信 仰 无 比 虔 诚， 鲜 花 不 断 献 神

con anima

-tar, — Nel - l'o - ra del do - lo - - re per - chè, per - chè, Sig - no - re, per-
灵。 但 在 这 悲 痛 时 刻，为 何，为 何，上 帝 啊，为

f *p*

chè me ne ri-mu-ne-ri co-si? — Die-di gio-
何你对我一点儿不怜悯？ 我常用

-iel-li del-la Ma-don-na al man-to, e die di il can-to a-glia-stri, al ciel, che
宝石去装饰圣母的衣襟，将歌声献给那天空，献给

ne ri-de-an più bel-li. — Nel-l'o-ra del do-lor per-
微笑着的星星，在悲痛时刻，为

cresc. molto

-chè, per-chè, Si-gnor, ah. —
何，为何，上帝啊，啊，

rall.

per-chè me ne ri-mu-ne-ri co-si?
你为何对我一点儿不怜悯？

这首咏叹调的第一个字 Vissi，上来就是有一定高度的两个 i，就像中国笛子的哨子，吹到合适的地方，就会出很好的声音，吹偏一点就漏气，用上气找到合适于 i 的地方，才能唱到腔里，做到了既容易唱，又好听。头一句一出来就要进入角色，一张嘴就让观众清清楚楚地感到你的情绪，实在是被逼得走头无路，陷入叫天天不应，喊地地不理的绝境，所以头一句要唱得很内在，声音不要大，极力控制自己的感情，一直到 Con man furtiva（第 10，11 小节）还是处于控制之中。这一句唱完了，再也控制不住了，感情一下爆发出来，如呐喊般冲向 quante miserie conobbi，aiutai．（第 12 到 14 小节），用爆发出来的感情唱完这一句。而且将 quante 这个高音的节奏拉宽，要与前一句 Con man furtiva 这两句形成强烈的对比，用呼吸拉开造成奔向大气势的渐强，而且时间是在一拍内就变成爆发的强

音$^{\flat}a^2$,这就是戏剧效果。情绪激动时,嘴上不要用那么大的劲,如果念字时嘴上过于用力,就会形成嘴唇肌肉紧张。至于传统提法"嘴皮子劲",我曾向几个非常有修养的有很高造诣的京剧老人请教过这个问题,他们说:如果真的使那么大的劲,就会把字咬死了,咬字应像大老虎叼小老虎过山崖 ,既不能咬死,也不能掉下来,咬字也是如此,既不能把字咬死又要念得清楚,唱歌咬字的位置在后边,绝不是在嘴皮子上咬。

从12、13小节把作者写的每个音上的"-"保持音记号唱出来。这里的三连音节奏要拉宽,要唱得清清楚楚。从第17小节 Sempre con fesincera 主要是把语言的节奏、重音、语感和律动唱出来,23、24小节在 nellore del dolore 这一段三连音一长一短的节奏中,你把握住总的节奏律动,在总的节奏律动中,你可尽情地、自由地抒发感情,不要去和伴奏一个音一个音地对拍子。你生活在总的律动里,只要你和伴奏是在一个韵律里、一个节拍中就可以了。在第23、24小节这种三连音一长一短近似附点的节奏,在这里实际是描述了一种哭泣和抽噎的节奏和感情,因此随着这种节奏,情感更激动些。

第33、34小节 Perche, perche, Signor 中第一个 Perche 不要拖,也不要把节奏拉得过宽,过宽了就削弱了上高音的气势和冲劲,直冲到 Signor,在 Signor 高音下面伴奏部分的几个八度和弦不要赶。要一个一个很有分量地将和弦上的保持音弹出来,以便托住歌者的高音悲愤的情绪。将 Signor 后边的 ah ah 这几个高音都唱到腔里,你就会感到容易控制,唱弱音气息也够用。

第36小节从高音下到中声区时,一定不能开着下来,这

样很容易伤嗓子,也很累,要保持高音状态,从后面贴着咽壁下来,这点很重要。第36小节 Perche meneri mu neri 要把作者要求的每个音符上面的"-"(保持音)记号唱出来,最后一个字 cosi 要用很内在的极力控制住哭泣的弱音唱,也有人从第36小节的6连音的 perche meneri……就用哭声唱,到底应该怎么唱,看歌者本身感情到何种程度,选择其处理办法。

全曲最后一句 Perche mineri mu-ne-ri,后部的 ri 上加延长号是什么意思?普契尼写延长号是有用意的,是在哭泣的延长,然后从容地吸一口气,再唱 Co-si?唱弱音时要想到音量随时都可以放大,能放大的弱音是对的,假如你在唱弱音,需要放大时而放不大了,这种弱音就是错的。唱歌有个主观与客观是否统一的问题,唱者经常会觉得声音闷,而听者认为声音好。或听者觉得声音尖、炸、而唱者觉得明亮,有时唱者一直不能唱进腔体,经老师引导帮助声音进了腔体,这种进了腔体的声音唱者不习惯了,就会觉得闷、暗,而听者听到进腔体有共鸣而圆润的声音就认为好听,在唱者的声音没有进共鸣腔以前,往往是挤的,高音是尖的、炸的,而唱者误认为是明亮靠前的,一旦进了腔体圆润明亮反而不习惯了,而且唱者只一时认为"闷""暗"就马上否定,而不从自己的感觉去尝一尝,这样唱是否嗓子省力,可以唱得持久。我希望唱者在学习过程中,尝到另外的感觉时,不要马上否定,听听客观的意见,这样对你会有帮助的。如果主观与客观完全统一了,可能这时你也成了真的歌唱家了。

普契尼(Puecini 1858—1924)是意大利歌剧作曲家。出身于音乐世家,学习于米兰音乐学院。《绣花女》、《蝴蝶夫人》、

《托斯卡》、《图兰朵特》等歌剧名作都出于普契尼之手。《图兰朵特》终场二重唱未能写完，他死后由阿尔法诺续成。

《托斯卡》三幕歌剧，剧本是贾科萨、伊利卡根据萨尔杜的剧本改编的。1900年首演于罗马。剧情大意：越狱逃犯安杰洛蒂躲藏在画家马里奥·卡伐拉多西作画的教堂里，画家帮助他逃走了。警察头子斯卡皮亚怀疑卡伐拉多西放走了逃犯，而将他逮捕并严刑拷打。斯卡皮亚看中了卡伐拉多西的情人、著名歌唱家托斯卡，斯卡皮亚哄骗托斯卡，只要她肯顺从，就可以释放她的情人。托斯卡假意相从，在斯卡皮亚签发枪决时发虚弹的手令后，托斯卡将他刺死。黎明时，她把事情经过告诉卡伐拉多西、并作好假枪决后逃走的安排。但当她听见枪声后赶去，却发现他已饮弹身亡。斯卡皮亚被刺事发，托斯卡为了免遭警察毒手，跳墙自杀了。

《艺术与爱情》是歌剧第二幕，斯卡皮亚哄骗她只要她肯顺从，就可以释放她的情人时，托斯卡唱的一段咏叹调。

12. 安宁，安宁

Pace, pace, Mio, Dio

——选自歌剧《命运之力》

威尔第曲

周　枫译配

Allegro agitato ♩= 96　16　Andante

f

Pa - ce,
安　宁，

pa - ce. pa - ce, *p* pa - ce, mio
安　宁，安　宁，仁　慈　的

Di - o, pa - ce, mio Di - o!　3　*con dolore* *p* Cruda sven-
上　帝，赐　给　我　安　宁！　残　酷　的

tu - ra M'astringe, ahimè a lan-guir; Co - me il dì pri - mo da tant' an - ni
命　运，它不断折磨我，多　年　的　心　灵　创　伤　越　来

du - ra Profou - de il mio sof - frir. *f* Pa - ce, *p* pa -
越　深，它使我痛苦难忍，安　宁，安

ce, pa - ce, mio Di - o, pa - ce, mio Di - o!
宁，仁　慈　的　上　帝，赐　给　我　安　宁！

con enfasi

L'a-mai, gli è ver!. ma di bel-tà e va-

我爱 过 他，是上帝给他

lo - re Co-tan - to Id-dio l'or-nò, Che l'a-mo an-

英 俊，和非 凡的才 能，我 仍 爱

cor, nè to-glier-mi dal co - re L'im-ma - gin sua sa-prò. *f* Fa-ta - li-

他，永不消失的音容仍占 据我的心。悲惨 命

tà! — *p* fa-ta-li-tà! fa-ta-li - tà! *p* un de-lit - to Disgiun - ti n'ha quag-

运，悲惨命运，悲惨命 运！一 次 过 失 使我 们永分

con passione

giù! Al-va - ro, io t'a - mo, e su nel — cie - lo è

离！阿尔伐 罗，我 爱 你，但 天 命 早 已

scrit - to: Non ti — ve-drò mai più! Oh

注 定：我不 能见 到 你！ 哦，

Di - o, Dio, — fa ch'i - o muo - ja; chè la

上 帝，不 如 让 我 死 去。只 有

agitatissimo

cal - ma Può dar - mi mor - te sol. In-van la pa - - -

死 亡 我才 能得 安 息：巨大 的痛 ——

ce qui sperò quest' al - - ma In pre - da a tan - to a tan - to

苦 在 折 磨我 的 心，我怎 么能 够得 安

duol — in mezzo a tan - to a tan - to duol.

宁，我怎 么 能 够得 安 宁！

In-van la pa- - ce quest' al - - ma, in-van la
想 重 获 安 宁 是 徒 劳，重 获

pa- - - ce que - st'al - ma, in - van la
安 宁 不 可 能，我 失 去

pa - - ce quest' al - ma in - van spe-rò.
安 宁，我 永 远 失 去 安 宁。

4

Mi - se - ro pa - ne... a prolungar-mi
一 点 点儿 食 物，我 用来 维持

Allegro ♩= 144

vie - ni la scon - so - la - ta vi - ta... Ma chi
生 命，延 长 我 痛 苦的 生 命！ 谁 来

giun-ge? Chi pro-fa - na - re ar - di - sce il sa - cro
这 里？ 谁 敢 来 玷 污 这 神 圣 的

lo - co? Ma - - di - zio - - ne, ma - le - di -
土 地？ 愿 帝 罚 他，愿 上 帝

zio - - ne, ma - le - di - zio - - ne, ma - le - di -
罚 他，愿 上 帝 罚 他，愿 上 帝

ff

zio - - - - - - - -
罚

ne!
他！

这首咏叹调是在莱奥诺拉最困难的时候，祈求上帝赐给她和平、安静，祈求的情绪一直贯穿在整个曲子之中，不要像喊口号，而是祈求和平，感情上再恳切些。一开始有两个 pace，这个

开始很重要，f^2要进头腔，一定要唱好。第22小节的第一个 Dio 比同一小节第二个 dio 要唱得强些，Dio 的 Di 要给重音；第二个 pace mio dio 要唱得更深切些，表现出很深切的恳求。整首曲子都唱在呼吸上，吸气的力量始终存在。唱弱音不要往回缩，特别是歌剧中的弱音，更有一种内在的力度，唱弱音应比唱强音在感觉上还要集中，内在的力量不能放松。第50、51小节 e su nel－cie－lo 到 mai piu 这一句要唱得非常甜。

这首咏叹调是由两种性格的音型组成的，在伴奏中把这两种性格表现得很鲜明，一个是开始前奏的音型，一个是开始时伴奏的 legato 音型，由于伴奏的性格不同，唱者的心理也应不同，因此在两组音型过渡时，心中要有数，唱者的感觉要跟上，如第50小节和第51小节，e su nel－cie lo e……之前要唱得热情激动第52小节马上转向另一个音型，从56小节到61小节，在这几小节中，一小节一转，唱者的感觉要跟得上，第62小节到68小节，invan la pace quest alma……in －van spe－ro，这里渐慢不要给人一个停住的句号感，把音乐送给伴奏，结尾时 Maledizione一定要注意 zio 上边的重音记号。

搞声乐的人，嗓子不舒服是常有的事，在10次演出中，能有2次演出是处于嗓子最好的状态就不错了。状态不好时，要用基本功和技巧、技术去完成。专业演员要能在任何情况下保证演唱的基本质量，这是最重要的，不要嗓子一有问题，就没有心气了，唱的感觉也没有了，心里老嘀咕，更不要去想别的招儿别的办法去试。也不要付任何代价把声音弄亮，这样本钱就用多了，要保持稳定，要用最合理的状态去唱，要靠基本功去完成。实际上你嗓子状态好不好，多数听众并不会有什么感觉，

只有熟悉你唱的人才能听得出来。如果你情绪波动较大,你心里就要嘀咕,记住,你心里不要老嘀咕,这点对你尤为重要。

唱时要注意谱子上的表情记号 con enfasi 是加重的、强调的,Adagio 是别急,沉住气,Andante 是行板,要有走动的感觉、Allegro 是高兴,这些术语不仅仅是一个速度的标记,还包括情绪的色彩,应唱 pace,而不是 pace,重音该在 pa。低音时可用些胸腔,要低音的音色,但不要太野,还要和高音在一个气上,就像拉提琴从高到低,换弦是应当的,但不能换乐器,要使声音很快统一。附点的感觉要准,附点的感觉唱好了,音乐也就出来了。不要瞎蒙,没有感觉可不行;能记住旋律也行;拍子和节奏的感觉都要准确。唱一首新歌时,一开始就要练对,先练旋律,再按上字。你唱的部分练对了再听伴奏,合伴奏,不要让伴奏老师陪着你练。最不好的就是不看谱子,听录音,跟录音学,录音错了,你也错了,错成习惯改都很难,所以一开始学谱子是很重要的。

音乐、语言都是听觉的艺术,要多听,不要脱离谱子靠"听出来"去唱,对自己唱的一行和伴奏的两行共三行谱子都要熟悉,如伴奏音乐是强烈的大和弦或是柔和的 legato,你的声音情感就应该跟伴奏的性格相适应,所以在准备歌曲时,一定要将谱子包括伴奏共三行谱子的音乐线条、色彩性格,以及旋律和伴奏的内在联系等,都弄清楚、琢磨透。这样你才能找到并准备好最恰当的感觉来进入音乐。

很多音乐形象及作曲家在旋律中意犹未尽的东西,常常会通过伴奏音乐表达出来,因此,必须充分了解伴奏,才能塑造一个完美的音乐形象。

13. 听我说，主人

Signore, ascolta

——选自歌剧《图兰朵特》

普契尼曲

周 枫译配

Adagio ♩= 50 *p*

Si-gno-re, a - scol - ta! Ah! si-gno-re, a -
听 我 说，主 人，啊，听 我 说，

rit.

-scol-ta! Liù non regge più! Si spezza il cuor! Ahimè, ahimè, quan-to cam-
主 人，我 真 受 不 了！破 碎 的 心！（啊） 流 放 的

a tempo *rit.* *p*

-mi-no col tuo no-me nel-l'a-nima, col nome tuo sulle lab-bra! Ma se il tuo de-
路 上，你 的 名 字 是 希 望，你 的 名 字 是 力 量！可 是 你 的

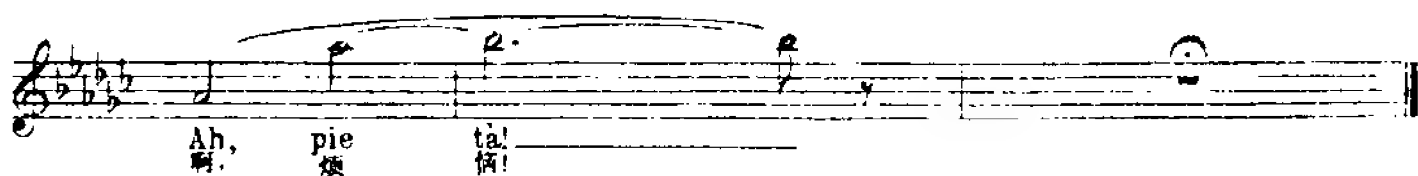
-sti - no, do-man, sa-rà de - ci - so, noi mor - rem sul-la
命 运，决 定 在 明 天 早 上，我 们 将 要 在

PP dolce

stra - da del - l'e - si - lio! Ei per-de-rà suo fi - glio...
流 放 途 中 死 亡！他 将 会 失 去 儿 子，

rall. *Lento*

io l'ombra d'un sor - ri - so! Liù non reg - ge più!
我 失 去 珍 贵 的 微 笑！我 真 受 不 了！



在 Puccini(普契尼)的著名歌剧中，有两部是写东方人的，一部是《蝴蝶夫人》，是写一位日本少女卖给美国海军上尉，当她发现自己已被抛弃，就以自杀结束生命的悲惨故事。另一部是《图兰朵特》，是写一位中国的公主选驸马，一位外国人答对了公主的三道难题，公主被爱征服而圆满结婚的故事。

这一段是男主角卡拉夫的使女“刘”在卡拉夫要应选前，劝卡拉夫不要随便应选时唱的“先生！请听我说”。“刘”这个角色是抒情女高音唱的，不是什么类型声音都可以唱的。

任何一种方法，如果用过头，也就错了。在练习的过程中难免会过头，关键是心中要清楚，过了头再回来，否则就不知会走到何处去了。你到底有多少声音？现在唱起来好像两个薄片在响，咱们要先把乐器做好。

现在我来谈谈呼吸问题：正常人都有两组呼吸肌肉。一组是呼气的肌肉群，一组是吸气的肌肉群。呼吸肌肉包括横膈膜、小腹和腰的周围。歌唱时所有的吸气肌肉群全部都在积极地工作。到底吸多深，要依据所唱的音高、音量、元音、乐句，甚至声音的色彩来定，如果用唱高音的呼吸状态来唱低音，就唱不响；同样用唱低音的呼吸状态来唱高音，高音唱不圆，也唱不准。

另一组是呼气肌肉群，这组肌肉群在生活中用得较多，如

说话、咳嗽、喊人……。没有经过训练或说话习惯不好的人，吸气肌肉群是很弱的。所以，学唱歌的人要着重练习吸气肌肉群的力量。

在生活中呼与吸是很自然的分开动作，即吸－呼－吸－呼。但在唱歌时，吸气的肌肉却从来不能休息，吸与呼在体内产生对抗和压力，就叫呼吸的支持。它作用于声带，使声门产生振动，发出声音；把这声音送到共鸣腔体中去振动，就形成了歌唱的基本状态。在吸气时歌唱需要的腔体都打开了，用咽腔口腔的变化来调节，就产生了不同的元音。说话和歌唱元音的形成是不一样的，歌唱时需要比说话的咬字要扩大些，而部位也靠后些。

越是抒情的声音，越接近说话。歌唱的元音，虽然离开了生活语言的色彩，不等于吐字不清；吐字不清应该说是咬字的概念不清楚，如果声音得到了很好的共鸣，在好的共鸣的基础上念字，照样念得清楚。如果你还找不对，就用吸气的状态来唱，这样共鸣腔体就打开了，吸气的深浅和腔体打开是成正比的。同样一个动作，你的喉头是紧的，气就吸不进去，也深不下去。反过来，吸气的肌肉是僵的、紧的，喉头也打不开。因此，打开共鸣腔体的这条路，是和呼吸深浅密切相关的。

歌唱时嘴的动作要小，嘴动作小后面咽腔就打开了，共鸣就丰富了。嘴的动作大，声音、字都随着嘴的动作出来了，这种声音是脱离共鸣腔体的声音，不是我们所要求的声音。唱的着力点往后移，往下移，吸着唱，气吸好了有一定的深度，不要架起来唱，要依赖呼吸的支持，有了这些，共鸣自然就振起

来了。我们可以以小号为例，吹小号时如果没有号身只吹号嘴，或是号做得不好，吹起来就很费力，声音也不好听；如果号嘴做得很好，加上号身的共鸣也就好听了。唱歌也是这样，加上了共鸣，嗓子就不费劲了，你唱起来就不会累，如果你唱后感到身体累，这是正常的(指唱过两三个小时，或一部大戏的主角)。如果你感觉嗓子累或嗓子痛，或说话的声音吊起来了，这就是唱法的问题了。

很多人都讲过吹瓶口，轻轻吹小口瓶，即发出大声音，首先你吹的位置合适，找准了能振起共鸣的位置，轻轻一吹就响。找不对位置，使大劲吹也不响，我们唱歌也像吹瓶口一样，我们唱歌的瓶口在小舌头后边这个腔体，这个腔体是唱歌很重要的腔体。我们吹的是倒瓶口，把气息贴着后咽壁进入这个倒瓶口的后部，即会产生很好的共鸣，而你感到并不费力。

唱高音和唱低音气息的压力是不一样的，严格地说，没有任何两个音的气息压力、嗓子的真假比例和运用共鸣腔体的位置是一模一样的。但唱歌的人是活的，他可以适应各种不同的变化；人身上的乐器也是活的，它可以根据需要发出各种不同的声音，这些都是因发声体的变化而产生的。由于我们技术上的不熟练，所以每天必须做许多练习。要明确练什么？就是练每个音需要的气息压力、嗓子的真假比例和共鸣腔体的运用；把三个声区(低、中、高)练得统一。什么叫统一？就是每个音都找到它最好的比例，最适当的平衡，高高低低上上下下的声音才能统一。刚才说过没有两个音是一样的，承认它的不统一(差别)最后才能做到统一。找到每个音所需要的

不同的比例、压力、腔体、共鸣，使每一个音在听觉上不是一会儿扁、一会儿尖，而是每个音都是圆润的，使听者舒服，唱者也舒服，这就达到统一的目的了。

关于喉头稳定的提法是有道理的，但喉头稳定不是紧，不是压，是放在那里。喉头稳定也是发出好的声音的一个重要因素。在唱以前把身体调整好，舒舒服服地在气上念字，用吸气的感觉来朗诵歌词。不要做声音，不要找位置，嘴要少动或不动，用整身唱，少考虑位置。老往鼻子里送，就成鼻音了。

请你这样练习：找一句较低的句子，闭上嘴哼唱，用闭上口嚼东西的动作，一边嚼、一边哼唱，就在哼唱的地方张开口唱。千万不要找位置，位置不是找出来的，声音是发自你身上，多高都是由你身体出来，不要在身体以外去找或往上够，不要去够高音，不要随着音高往上够，够的高音没有一个是好听的，也没有一个是对的。

在改毛病时，嗓子再好也不能多练，因为肌肉、方法的改变，需要一个过程。在没有完全掌握正确的歌唱方法前，唱多了很容易疲劳。练声也不要练得太多，否则听觉、脑子、感觉都糊涂了。养成好的习惯动作，都需有一个过程，在练习过程中，要停止在最好的感觉上；如果练得疲劳不堪，嗓子也哑了，再停止，那么你所记住的是最疲劳的状态和哑嗓子。在学习中和练声时，最好是“少吃多餐”，见好就收。

这首咏叹调，要唱得很连贯。作者自始至终没有写一个f，就是很内在地在恳求她的主人。第9小节的sti是在♭e上

唱 sti，将 i 咬住上 a^2 时将咽腔打开唱 a^2，高音仍是 i，否则母音就变了；而咽腔打开是靠呼吸的支撑，否则是打不开的。从倒数第 5 小节起 Liu non regge Piu！ Ah pieta，这 4 小节，最好是唱弱音，将高音唱到腔体里就容易多了。

（因为学生本身的乐器没有制造好，所以在唱法上还要再多讲一些。）

老的意大利学派有人说歌唱家的嘴在咽腔（或说在嘴的背面）。歌唱家要想着他的嘴在嗓子处，声音和 a、e、i、o、u 等元音都在喉管、咽管中形成。歌唱家是以身体为乐器来传达感情，我们的乐器除先天条件外，更多的是如何制作及运用这个乐器及会不会用呼吸、共鸣还有语言念字等问题。美声是要求以歌者本身作扩大器（这个扩大器就是你的共鸣腔体）。

歌唱的语言和说话的语言是不一样的，说话不需要用充分的共鸣，当然你说话共鸣很充分我不反对，也很好。说话的清晰度和唱歌的清晰度也不一样，因为唱歌要用共鸣，用整身这个乐器，所有的元音都扩大了，就跟生活中的说话不一样了。有人用说话的念字来唱歌，就必然丢掉了本身的共鸣，因说话的念字是在嘴的前部，唱歌的念字是念在打开的咽腔里；而五个元音各有自己的位置，将元音念对了，加上呼吸，共鸣自然会产生，这种声音跟用说话状态念字的唱歌，声音就完全不一样了。不要追求音量，而是要有一个好的音色，老意大利学派主张：要去寻找音色和音质，音量随之而来（我赞成这种说法），而这个音量是你这个乐器可能发出的音量。

关于声音的连贯，要做到声音的连贯。首先念字时嘴不

要动作太多太大，用吸气的状态念歌词；字就念在咽腔，念在气上，用气将字穿起来；念字的地方就在咽腔，不要一会儿在咽腔，一会儿在前齿。面罩是反射过来的，不是往前面面罩唱。最好是唱在咽腔里贴着后咽壁，越到高音越往后上方走，这样可以保持共鸣腔体的打开，唱者非常省力。如果高音往前唱，共鸣腔体丢掉了，嗓子的本钱用得太多，嗓子用得多，很容易累或哑。声音明亮，靠前、面罩……等提法，只是结果，是一种正确歌唱方法的结果，而不是达到理想方法的手段，如果用这些提法作为方法去要求学生，是很危险的。这是一个很重要的概念问题。

14. 你那颗冰冷的心呀

Tu che di gel sei ionta

——选自歌剧《图兰朵特》

普契尼曲

周　枫译配

Andantino mosso ♩: 69
con dolorosa espressione

你　那颗冰冷的
Tu ___ *che di gel* ___ *sei* ___

心　呀，将被他的热情融化，
cin . ta, ___ *da* ___ *tan . ta iam . ma vin . ta* ___

那时你会爱上他！那时你会爱上
___ *l'a . me . ra . i an . che tu!* ___ *l a . me . ra . i an . che*

rit.

a tempo

他！　等不到升起
tu! ___ *Pri . ma di que . sta au .*

rit. *a tempo*

朝霞，我就要永远地闭下。
. ro . ra, ___ *i . o chiu . do stan . ca gli oc . chi,*

poco rit. *a tempo*

让他再获得胜利。
per. chè Egli vin . ca an . co . ra ...

这是 Liu(刘)在自杀前唱的一段,也是她最后一段咏叹调。Turandot(图兰朵特)需要一个大号的戏剧性女高音来唱,Liu 是一个抒情些的 Sop.。一般的 Sop.是不适合唱 Liu 的,唱普契尼的东西太小的 Sop.是不行的。就像唱 Verdi 的作品,有些声音就不合适,即使能唱下来,对你的嗓子没有益处。普契尼写《图兰朵特》,就写到 Liu 死后就结束了。后来是由另一位作曲家 Afano(阿法诺)根据普契尼前面所写的音乐续写,把这部歌剧写完,成了现在的样子。

这首咏叹调有一个内在节奏的推动,整个律动不能太慢,要有推着往前走的感觉,可以有临时的拉宽和渐慢,拉宽后应

很好地回拍子。现在我要强调一下这方面的问题，我们撇开临时的拉宽和渐慢，拉开和渐慢是为了回拍子，如果拍子拉开了而不回来，就把音乐拉散了。延长渐慢都是为了回拍子，如果没有回拍子的要求，渐慢也就白费了，而且没有效果；必须知道有一个地方要回来，而且要有个回来的愿望和倾向，一定要回到原拍子，否则前面的渐慢就没有意义了。伴奏绝对不要在间奏最后为等唱者进来而放慢速度，这样会破坏音乐形象，使唱者不好按拍子进来。

这首咏叹调的伴奏中，总有一个好像是在酝酿着什么不幸的厄运的节奏，又像是一个送葬脚步的节奏，音乐的动机从一开始就蕴含了一个送葬情绪的律动，虽然开始 Liu 还没死，送葬的内在感觉和节律已经出来了，而且这种节奏自始至终伴随着整个音乐的进行，因此你一定要生活在这样一种声音感觉中。而在以后的音乐中，你们可以看到 Liu 死后，抬着她走时，就是用的这个节奏。最后几个音，每个音上都有一个延长记号要充分利用这几个延长记号，但内在的节奏一定要好要稳，要有“揪”着唱的感觉。最后一个字 piu 以前的换气不要急，一定要换得非常充分和彻底。Liu 在唱完这首咏叹调，只奏了一个半小节的音乐，就拿刀自杀了，因此在唱这首咏叹调时，要明确 Liu 的精神状态。

一开始 Tu 唱一拍就够了不要拉宽，换气时也要算在音乐中。在标有 Rall 即第 18、19 小节 Per - non……Per - non Vederlo Piu 的地方，不要随便延长某个音，Piu 就是最长的了，也不要最后突然加快。注意第 21、22 小节“Prima di questa aurora”从 Prima 开始，用 Cresc 进入一个大乐句延长，再弱下来，感情和声音一起冲向高音；高音之后的延长音，气不要扔掉要保

持。不要用气太多,气多了咬不住字。另外,渐强和渐慢不一定成正比,不一定是一强就慢,一慢就强,你可以利用各种因素来表现音乐,如用声音的大小,用字,用语言、节奏来表现,最后用声音,声音一大就拖慢,效果不一定好,应该把快慢和强弱的关系弄清楚。表现的手段是要看音乐所需表达的感情内容来决定的。

第 26 小节标有 Cresc. allarg. 即将进行到最后一句的地方,要逐渐拉宽但不要在哪一个音上突出延长,也就是说,不要有意识地对某一个音做特别延长。一张嘴就很激动,但声音却不是很强,激动但不要喊,而是控诉,好像是在怨恨交加地控诉,说图兰朵特"你什么都不懂,你没有人性!你不懂爱情!"唱的节奏一定要把握得很稳,始终处在送葬的节奏里,并被这节奏推着走。下拍、抬拍都不要松。记住不要突出延长某个音,这里的音都是按比例的,如果你要延长,要延长得合理,要将整个乐句按比例合理地延长。

这首作品整个音乐内在,感情的浓度非常大,松一点就完了。音乐的骨头就是内在节奏,如果没有内在的节奏,就只剩了两句旋律来回唱。内在感情的密度都表现在节奏上。要处理好最后有延长记号的三个音,感情最浓,声音最集中,也是最高潮的就是最后一个字 Piu;在唱 Piu 以前,要非常透彻和舒服地换一口气,然后集中全部的感情和声音去唱这个 Piu 字。

15. 世上没有优丽狄茜

Orfeo ed Euridice

——选自歌剧《奥菲欧》

格鲁克曲①

喻宜萱译配

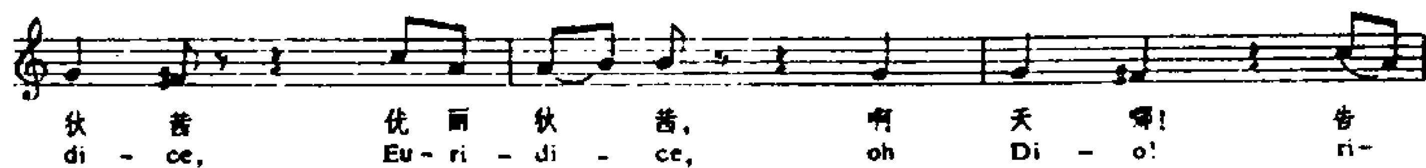


① 格鲁克生于1714年莱茵河西岸，在布拉格受了良好的音乐教育，后到维也纳担任公爵的家庭音乐教师，他迫切想去意大利完成他的高等音乐教育，因此旅行到米兰，在那里写了他第一部歌剧《阿塔绥斯》。1754年他被召回维也纳，担任宫廷剧院的指挥，在宫廷诗人拉尼挨罗·卡查比基的影响下，形成自己的歌剧艺术的观念。1761年格鲁克的舞剧《唐璜》问世，第二年他根据卡查比基的剧本谱写了歌剧《奥菲欧与犹丽狄茜》这部作品，得到很大成功。以后他又写了5部歌剧，都取材于历史或传说。1787年在维也纳逝世。

《奥菲欧与犹丽狄茜》1762年在维也纳首次演出，作曲家力求在歌剧中使音乐、戏剧、舞蹈、达到有机的和谐。这个剧本虽在奥地利剧院演出，根据时代习俗来看却是意大利式的，而奥菲欧是由阉歌者演唱，在巴黎上演时奥菲欧一角是由女低音扮演。《奥菲欧与犹丽狄茜》首次搬上大都会歌剧院是在1891年。


痛中我将无所适从，没有你叫我怎能
ro, do - ve an - drò, che fa rò sen - za il mio

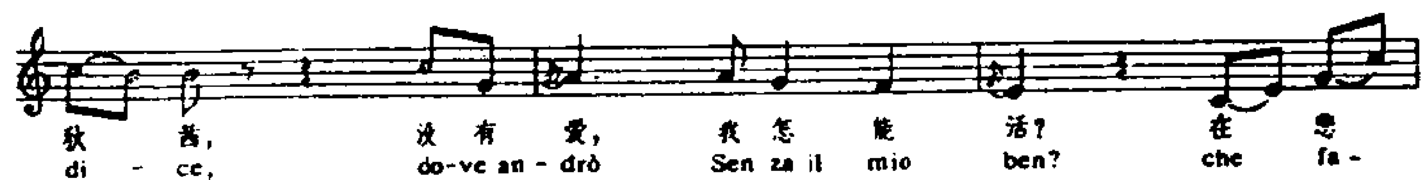

活？没有你我将无所适从。优丽
ben. do - ve an - drò sen - za il mio ben? Eu-ri-


狄茜 优丽狄茜，啊天哪！告
di - ce, Eu - ri - di - ce, oh Di - o! ri-


Adagio
诉我，啊告诉我，我要
spon - di, ri - spon di lo son

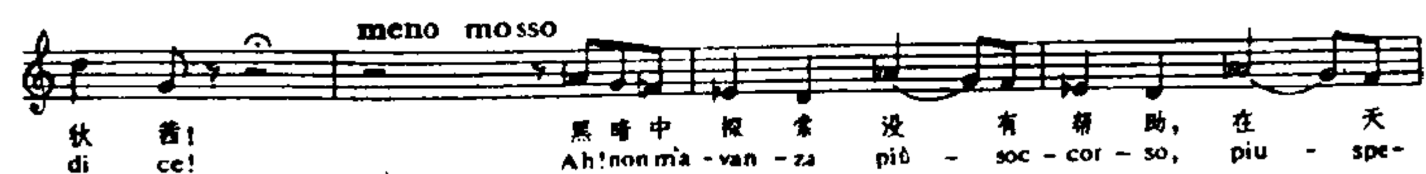

永远忠实于你，我要永远，我
pu - re il tuo fe - de - le, son pu - re il tuo fe-


Tempo I.
要永远忠实于你。世上没有优丽
de - le, il tuo fe - de - le! che fa - rò senza Eu - ri


狄茜，没有爱，我怎能活？在悲
di - ce, do-ve an - drò Sen za il mio ben? che fa -


痛中我将无所适从，没有你叫我怎能
rò, do - ve an - drò, che fa - rò - sen za il mio


Moderato
活？没有你我将无所适从。优丽狄茜，优丽
ben, do - ve an - drò sen - za il mio ben? Eu-ri-di - ce, Eu-ri-


meno mosso
狄茜！黑暗中根常没有帮助，在天
di ce! Ah!non m'a-van-za più - soc-cor-so, più - spe-

legato Tempo I.

地 间 全没有希望， 没 有 希 望。 世上

ran - za nè dal mon - do nè - dal ciel! che fa

没 有优 丽 狄 茜， 没有爱， 我怎 能 活？ 在 悲

rò senza Eu - ri - - di - ce, do-ve an-dro sen-za il mio ben? che fa-

痛 中， 我 将 无 所 适 从， 没 有 你 叫 我 怎 能

rò - - - - do - ve an - drò - Che fa - rò sen - za il mio

活？ 没 有 你， 我 怎 能 活？ 没 有

ben? do - ve an drò - - - che fa - - rò, che fa-

ff

你， 我 怎 能 活？ 我 怎 能 活？ 我 怎 能

rò sen - za il mio ben? sen - za il mio ben? sen-za il mio

Orfeo(奥菲欧)的新娘 Euridice(优丽狄茜)死了，他非常难过悲伤，在神灵前恸哭，感动了神灵，答应将她救出来，但有一个条件，即在没有渡过 Styx 河之前 Orfeo 万万不可回头看 Euridice，同时也不能向她作任何解释，因此当 Euridice 出来后，看见 Orfeo 不理睬她，非常委屈，并一再问他这是为什么？orfeo 仍不理睬，Euridice 就伤心地说：如果你还不理我，我不如死去。Orfeo 忍不住回过头去拥抱了 Euridice，于是 Euridice 又立即死去了，Orfeo 非常难过，就唱了这首曲子。Orfeo 真挚的爱情又感动了神灵，终于使 Euridice 再度复活了。这一曲是悲剧，一共重复了三次 Che faro Sen za Euridice，意思是如没有 Euridice 我怎么活？我向何处去？这一曲是很悲痛也是很激情的。

这里的装饰音不能轻轻地带过去，既不能滑也不能溜，要占拍子，小音符当一个音符来唱，特别是第一句最后 ben 上面的小音符要给重音。

从第 44 小节起到 49 小节，每一小节的头一拍要唱重音，如 Van, cor, Ran, mon, ne，这样语气就出来了，悲痛的心情也出来了。

这首曲子的速度不能太慢，慢了就冲淡了 Orfeo 着急的心情。当 1762 年首演时奥菲欧是用阉歌者演唱，一般情况下是用女中音演唱，有时也用男高音，但要提高一个小三度；Euridice 要叫得积极就有感情基础了，如果你叫得松垮，后面的感情就没有必要了，第 18、19 小节两个 Euridice 的地方要一个比一个激动，情绪不要断。

这首作品的曲式基本上是 ABACA，AB 之间音乐虽有中断，但你在感情上不要断，即便有间奏（过门）情绪也不要断，情绪断了整体感就破坏了。

不要因为唱强音速度就慢下来，当然感情需要是可以的，但在这里并不需要，快、慢、强、弱感情上的处理，也常表现在力度上的变化。要把第 44、45 小节 Piu Soccor - so, piu, spe - ran - za，这两句的语感和口气说得再好些再真些，要把这两句的意思“没有帮助”“没有希望”的词意表达出来，第 46 - 49 小节 ne dal mondo, ne dal ciel……这是呼叫，找不到希望，感情上是急切的。

ABACA 第三次回到 A 时要更激动，这样才能走到最后的结尾，否则结尾时音乐上要变得这么激情就没有铺垫了，整个处理要让他合理化。

最后一次从第 59 小节起到 64 小节的 Che faro sen - zail mio ben 感情的色彩再多些，实际上只要你的感情进去了，听众是会跟着你走的，就是有过门，大家也会等你的，就怕你自己松垮，你一松，大家也松了。

当你激动时首先要从咬字做起，从唱词上激动起来，如果字咬得一般或松垮是激动不起来的。不要一激动就把声音用到头，没有余地了，要用更多的共鸣，用省力的感觉去完成歌曲中的要求。

16. 这位小姐，那位太太

Questa Quella

——选自歌剧《弄臣》

威尔第曲

周　枫译配

Allegretto. ♩= 80

con eleganza

Que-sta o quel - la —— per me pa - ri so - no a quan-
这 位 小 姐， 或 那 一 位 漂 亮 太

-t'al - tre d'in - tor - no —— d'in - tor - no mi ve - do, del mio
太， 在 我 看 来， 都 一 样 有 风 采。 对 于

co - re —— l'im - pe - ro non ce - do —— me - glio ad
她 们， 我 从 来 不 偏 爱， 我 也

u - na —— che ad al - tra bel - tà. La co -
不 会 以 真 心 相 待。 上 帝

-sto - ro av - ve - nen - za è qual do - - - no, di che il
将 这 么 多 美 人 恩 赐 我， 使 我

con brio

fa - to ne in - fio - ra la vi - ta; —— s'og - gi
生 活 像 鲜 花 在 盛 开； 如 果

que - sta —— mi tor - na gra - di - ta, for - se un - n'al - tra, for - se un -
今 天 我 爱 上 了 这 位， 也 许 明 天， 也 许

-n'al - tra ___ do-man lo sa-rà, u-n'al - - - - - tra, for. se u-
明 天. 又另有所爱. 也难 怪,也自

-n'al - tra ___ do-man lo sa- rà.
明 天 又另有所 爱。

La co- stan - za, ___ ___ ti- ran- na del
人们 都 说, 对 爱 情 要

co - re, de - te - stia - - mo qual mor - - bo, ___ qual mor - bo cru-
无 限 忠 诚, 这样 恋 爱, 我 可 不 能

-de - le, sol chi vuo - le ___ si ser - bi fe - de - le; ___
容 忍, 就 让 傻 瓜 去 保 持 那 忠 贞,

— non v'ha a - mor, ___ se non v'è li - ber - tà.
若 没 有 自 由, 那 就 没 有 爱 情

De' ma-ri - ti il ge - lo - so fu - ro - - - re, de-gli a-
不 顾 丈 夫 们 嫉 妒 的 怒 火, 不 管

con brio

-man - ti le sma - nie de - ri - do, ___ an-co d'Ar - go ___
情 人 们 怎 样 受 折 磨, 哪 怕 大 家

— i cen-tbc-chi di - sfi - do, se mi pun-ge, se mi pun - ge ___ u- na qualche bel-
都 看 眼 睛 在 看 我, 我 也 不 会, 我 也 不 会 拒 绝 爱 的 诱

-tà, ___ se ___ mi ___ pun - ge ___ u- na qual-che bel- tà.
惑, 哎, 我 也 不 会 拒 绝 爱 的 诱 惑!

这是一开场的一首 Ballad，翻译为叙事曲。是公爵介绍

自己，他是个公爵，是有身分的人，另一方面又是个花花公子，为了找女人，他什么都不怕，可说是“勇往直前”连死都不怕。

头几小节的节奏和这节奏所表现的性格要唱出来，节奏要唱得干净，按节奏唱熟；到非常熟练以后，元音就能在一条线上出来了。

这个角色各种声音都能唱，小抒情男高音、抒情男高音，大号男高音都可以唱。

不知从什么时候开始，一些演员唱中国歌，到最后一句的最后一个字以前，总要换一口气，如“永远前进”中“前进”之间的换气。这种风格太不好了，这不像京剧，一个字可以拖得很长(当然拖也要拖得讲究)，只要换在气口上就行。但我们这里不允许这样。最后的一句结尾不要急，节奏要拿得很稳，吸好气稳稳地唱，要唱得很帅。气不够时，要想法安排好，但进来的地方必须在节奏上，如果气够了，就不要换。最后一句倒数第1、2两小节，Una qual - che belta的节奏感觉要非常准、非常好、非常清楚，qual的重音要给足。倒数第4小节的mi是个很重要的音，千万不要慌；要唱得非常熟练，唱得非常松和帅。

有学生问：某专家提出的共鸣、呼吸和距离，距离是从哪到哪？这是苏石林说的。保持距离即保持呼吸到共鸣间的距离。我的理解是老挂上钩，指呼吸和共鸣挂上，即呼吸支撑住。虽然在声乐问题上说法很多，实际上没有几句话，你们听到任何说法都要多加考虑(思索)。因为怎么说都有理，你们

要有分辨能力。关键是教师对音响的概念和耳朵的准确。教师上课时话很少都没关系，只要耳朵好，就可以在上课时告诉学生“这样唱错了，原因……。或这样唱就对了，就这样唱，因为……。”只要老师的音响概念对，只要往对的路上领，也能把学生教出来。怕就怕耳朵不好，越领越歪，或老师自己没有分辨能力。因此，不是看你怎么说，而是看教出来的学生声音的结果如何?”每个人的声音都有自己的特点和问题，没有两个人是一样的，一定要根据每个学生的不同条件，训练出他最好的音色。如果要求学生都和自己(老师)唱得一样，这就错了。如果让学生替老师的学说唱，也错了。

到高音时任何母音都要引到 u 的腔体中去，但原来唱的是什么母音，还是什么母音，如唱 a 还唱 a，唱 e 还唱 e，这对男声更重要，在 u 的腔体中唱，就是一个掩盖、关闭的结果。女声由于在中声区已是用混声在唱，也就是说，中声区已经在腔体中唱了，因此到高音时换声的感觉不明显，可以很自然地进入头腔。女声从中声区到低声区问题就多一些，也存在一个换声的问题，如果你唱时，你的感觉和听者的听觉是一致的，那耳朵就差不多了。声音要能上能下能大能小，念字、音色都自如而舒服，这就是好的方法了。在唱歌问题上，一个人一个问题，所以要分别对待。

17. 偷洒一滴泪

Una furtiva lagrima

——选自歌剧《爱的甘醇》

多尼采蒂[①]

周　枫译配

Larghetto.　　*dolce*

U - na fur - ti - va la - grima ——— negl' oc - chi suoi spun - tò:

quel - le fe - sto - se gio - vani in - - vi - di - ar sem - brò:

---

① 加埃塔诺·多尼采蒂(Gaetano Donizetti)是纺织工的儿子,1797 年生于意大利的贝尔加莫,1848 年逝世。家里希望他成为一名律师,但还是同意他进入当地音乐学校,17 岁又到波伦亚音乐学院深造。

在威尼斯服役期间,他写了早期的几部歌剧,因而得以免除军事职务,8 年内他完成了 20 多部作品。

多尼采蒂第二阶段的创作显示他增长的独特性,歌剧《爱的甘醇》和《露齐亚·拉麦莫尔》的成功使他扬名欧洲,他不中断地写了 66 部歌剧,在他 50 岁那年突然瘫痪了。多尼采蒂优美流畅的旋律使他得以和罗西尼、贝利尼结成三位一体,成为 19 世纪初意大利歌剧的主要力量。

多尼采蒂的三幕悲剧《露齐亚·拉麦莫尔》是根据瓦尔特、司各脱的小说《拉美莫尔的新娘》改编谱写的,1835 年在那不斯勒首次上演,备受花腔女高音的欢迎。1883 年大都会歌剧院开幕后第一个歌剧节的第二天,就上演了这部歌剧。

每唱一首咏叹调一定要研究一下整个戏和你唱这一段前前后后的故事，要把人物的性格、剧情的背景弄清楚。在你开始唱时就要有这首咏叹调的基本情绪，你非常幸福，心里非常喜悦："啊！我可得到她了。"在歌声中要有必要的热情和喜悦，整个咏叹调的色彩就是内心的喜悦和对姑娘的爱情，已经得到了爱情，必然表现喜悦，我"就是死了也快乐"。不要唱得忧伤。

头一个音 u 是 f^2高音，让它进头腔，不要躲嗓子，要在念字的感觉上去唱第 11 小节，lagrima 实际上是元音 aia 在响，即说话的原始的状态不要松或说不要丢掉，也不要躲，都要在好的呼吸上。第 18、19 小节 che Piu cercondo io vo？的 vo 在拍子中从 P> 到 f，这个表情记号很要紧。che 是爆破音，出来时要积极，不要拖。

老的 bel－canto 要的是唱功。在节奏上，谱子记的没有自由，就不能自由，这绝对要准确和清楚。第 43 小节该出来就要唱出来，不要唱得模模糊糊。元音要很清楚地拖到底。元音要收在气上不要收在嘴上。歌声开始时一定要和前奏的节奏一致，要生活在前奏的节奏里，心里要唱前奏。要把字、谱、节奏都很仔细、认真地弄地道。唱者要背伴奏谱，你唱旋律时心里要很清楚伴奏的旋律和和弦，要背三行谱子，一行是声乐，两行是伴奏谱，如果要乐队伴奏，应背乐队谱，至少要知道你唱以前是什么乐器演奏，你应什么时候进来。重唱时要熟悉别的声部的旋律，这样才能做到准确无误。

（在唱时学生声音不干净，出杂音。）

沈：你嗓子总有杂音，怎么回事？

学生：没活动开。

沈：我不懂这个词，你说说活动开和没活动开有什么区别？

学生：活动开了就能用上，活动不开就用不上。

沈：怎么就叫活动开呢。我感到不完全是没活动开的问题，还是唱的概念问题，是唱得太松太垮。你想放松，结果把该用的部位也松掉了。还是那句话，该松的松，不该松的不

松，不要把应该更积极的念字的地方也松了。你要唱那么大的音量，又是松垮着唱结果反而费劲。要咬住字，把元音坚持住。你现在咬字太松垮，就出一些杂音。每一个音出来都要很纯，呼吸、嗓子、共鸣这三点都不能丢，每个元音都要唱好。松垮着唱是很累的。有种咀嚼的方法是很好的，如果嗓子很疲劳，或是上台前没有地方练声，就可以做一面咀嚼一面出声的活动，这对声门是一个很好的按摩，可以恢复疲劳。咀嚼可以使下巴、脖子等不需要的肌肉松开，只要你能嚼着唱，就说明那些干扰你的不需要的肌肉是松的。现在有些大夫就拿这个办法治嗓子，咀嚼时哪一部分肌肉发硬，就说明哪部分肌肉有些毛病，以致使你声音发紧。

（学生再唱，要求他坚持元音，吸着点唱，沈老师跟他一起唱，从第 20 小节开始唱 ma ma si ma ma lo ve - do，lo ve - do。让他咬住字，结果好多了。）

该用的用，不该用的不用，很简单的道理，对任何人都一样；不该用的松掉就没有阻力，让该用的更积极发挥作用。你现在想放松、把该用的嗓子也放松了。什么都可以松，咬字的部位——嗓子不能松，共鸣腔体要稳定，咬字时共鸣腔体不要扁，要给它一定的空间，如果提琴的琴身不是用木头而是用软材料做成的，是拉不响的。要保持音色，内在咬字器官的形状要很稳，不能垮。

唱音阶及华彩乐句时，不能一个一个音地找，耳朵里有音，气跟上，心里有旋律，就会唱得流畅，如第 43 小节 non chei 的华彩部分。第 44 小节 si puo mo - rir 的 rir，给点空间，ri 就

容易唱多了。很多歌唱家演唱时常带点哭腔,成习惯后,高兴也哭,难过也哭。就是在唱一个高音时,要先"对一下"试一试,就像敲榔头一样,先试一下感觉再敲下去。我并不鼓励你这样做,但内在的感觉要有。这首咏叹调好像不难,但真唱好了可不容易,很能考验你的基本功有多高的程度。

18. 我心爱的宝贝

Il mio tesoro intanto

——选自歌剧《唐璜》①

莫扎特曲②

朱小强译



① 《唐璜》又译作《唐乔瓦尼》。故事发生在塞维利亚。唐璜是出名的好色之徒,他在晚间走进司令官女儿安娜的房间,被司令官撞见,二人厮杀中,司令官被杀死。安娜和她的情人奥塔维奥发誓要报仇。唐璜遇到被他抛弃的情人埃尔维拉,遭受她的谴责。逃脱后,他去参加乡邻马塞托和采莉娜的婚礼,企图趁机勾引新娘,正当此时,安娜认出了唐璜,她同埃尔维拉、奥塔维奥一起斥责唐璜,但他又逃脱了。他竟与仆人莱波雷洛换了服装,他在伪装下痛打了新郎马塞托,并企图再去勾引新娘。他们的伪装被识破了。莱波雷洛与唐璜在立有司令官塑像的墓地上相遇。唐璜邀请塑像与他共进晚餐,塑像表示同意。与此同时奥塔维奥向安娜求婚,她恳求他等待时机,塑像果真来到了唐璜家的宴会场所,使到会者胆战心惊。塑像的手抓住了唐璜,并爆出火花来。唐璜就这样被带到地狱去了。

② 莫扎特(Mozart Wolfgang Amadeus 1756—1791) 奥地利作曲家,出生于萨尔茨堡。6 岁就在慕尼黑、维也纳举行钢琴独奏会,有音乐神童之美称。莫扎特的主要作品有:歌剧、交响乐、协奏曲、室内乐、钢琴曲、教堂音乐等数百首。其中歌剧 12 部,最著名的有《费加洛的婚姻》、《魔笛》、《后宫诱逃》、《女人心》、《唐璜》等。《唐璜》是两幕喜剧,1787 年在布拉格首演时由莫扎特亲自指挥,赢得了热烈赞扬。

da - - - te a — con - so - lar! E del bel ciglio il
给 她 以 安 慰! 我 还要 前 去

pian - to Cer - ca - te — di a - sciu - gar, —— cer - ca - te, cer -
揩 掉 她 眼 睛 里 的 泪, 要 揩 掉, 要

ca - te, cer - ca - te — di a - sciu - gar, —— cer -
揩 掉, 要 揩 掉 她 的 泪, 要

ca - - - - - - - - - - - - - te. —
揩 掉

f con anima e poco agitato

di — a - sciu - gar. Di - te - le che i suoi
她 的 泪 告 诉 她, 不 必

tor - ti A ven - di - car io
悲 伤, 我 会 把 正 义

va - do, A ven - di - car — io — va - do. Che
伸 张, 我 会 把 正 义 伸 张. 等

sol di stra - gi e mor - ti
她 的 仇 人 灭 亡.

Nun - zio — vo - gl'io tor - nar, nun -
才 回 到 她 身 旁, 才

- zio vo - gl'io — tor - nar, si,
回 到 她 身 旁, 对,

nun - zio vogl' io — tor - nar! ——
才 回 到 她 身 旁!

piu calmato e dim

p dolce

Il mio te-so-ro in-tan-to An-da-te, an-
对我那心爱的宝贝，我定要去

da-te a con-so-lar! E del bel ciglio il
给她以安慰！我还要前去

pian-to Cer-ca-te di a-sciu-gar, cer-ca-te, cer-
揩掉她眼睛里的泪，要揩掉，要

ca-te, cer-ca-te di a-sciu-gar, *p* cer-
揩掉，要揩掉她的泪，要

ca-
揩

te di a-sciu-gar.
掉她的泪

mf

Di-te-le che i suoi tor-ti A ven-di-car io
告诉她不必悲伤，我会把正义

va-do, *f* A ven-di-car io
伸张，我会把正义

va- do, Che *poco*
伸张，等



有人说这首咏叹调是男高音的试金石。这是一段非常抒情的男高音曲子。这首咏叹调的前半段是奥塔维奥托付大家安慰安娜，后半段是要报仇，中间第 42 小节 nunzio voglio tor－nar 开始华彩部分的旋律不要慢，要很积极地往前推着走，要唱出歌词中“我不完成报仇任务绝不回来”的勇往直前的精神和无畏的气概来。因此这一长句的内在节奏要很强，绝不能拖，只在最后几个音才允许稍作渐慢。

这首咏叹调前面半段是表现爱情，要非常优美柔和，后半段是报仇，英雄气概要充分表现出来。把这两种性格都唱出来就基本完成了。唱莫扎特的作品，要很仔细，不要慌，不要唱得太重，第 64 小节最末一个音符和 65 小节头一个音 cer 是

f^2,ca也是f^2并有三小节的延长,在唱这个三小节的f^2时心里要有伴奏的旋律,这样,唱下一句才不会错,千万不要数拍子,要心里跟着伴奏走,就不会出错。

第一段第18小节的三连音要拉宽些,把三连音的拍子唱得丰满些,这样下一句进来就可以舒服。中段第49小节开始不要赶,第41小节的si把s唱在拍子之前,正拍唱i,即元音在正拍上。音乐上遇到长句的华彩时,节拍要非常准确干净,不要因句子长怕气不够就往前赶。只有华彩最后的四个音可以拉宽,有时可以渐慢,但不能延长。乐句从弱音起往往是要引起人们的注意,是在酝酿情绪,是渐强的前兆,为唱渐强作准备。唱长音的渐强时,不要感到是往口外推着唱,而是相反,在原地吸着唱。

快速的谱子要按小节背,数小节,而不是数拍子,这样更容易些。记音乐的律动是4/4还是3/4?背谱子时眼睛里要有谱面上的音符,耳朵里要有音符的音响,也就是背的是唱的谱子,脑子里要有跟唱配合的伴奏。

意大利文的gli念li(后舌位),g在这里不发音,但gla、glo、glu等,g还是发音的,字的尾音要念得干净,a的后面不要加n,o就是o,不要唱成om。

19. 不久将被人埋葬

Fra poco a me ricovero

——选自歌剧《露齐亚·拉麦莫尔》

多尼采蒂曲

周　枫译配

Maestoso　15　Recit. Edgar

Tom- be de- gl'a- vi
这 是 我 家 族的

mie - i, l'ul - ti-mo a - van - zo d'u-na stir-pe in-fe - li - ce, deh! rac-co-glie-te
草 地, 请 快 些 接 纳 这 个 不 幸 的 家 族 剩 下 的 唯 一

vo - i.　2　Recit. Ces-sò del-l'i - ra il bre-ve
后 裔. 心 中 的 怒 火 很 快 会

fo - co; sul ne - mi - co ac - cia - ro ab - ban - do - nar mi
燃 尽, 愿 在 仇 人 剑 下 结 束 这 生

Larghetto

vo! Per me la vi - ta è or - ren - do
命, 我 对 于 生 活 再 也 不

pe - so! l'u - ni - ver - so in - te - ro è un de -
留 恋, 这 个 世 界 若 没 有 露

ser - to per me sen - za Lu - ci - a! Di
契 亚, 只 不 过 是 沙 漠 一 片! 那


Allegro
fa-ci tut-ta-vi - a splen-de il ca-stel - lo Ah! scar-sa fu la not-te al tri -
城堡中的火 炬 照 耀得 明 亮, 啊, 就嫌 欢乐时 刻 不


pu - dio! In-gra - ta don - na! men - tr'io mi strug - go
久 长! 负 心 的 姑 娘, 当 我 受 折 磨,

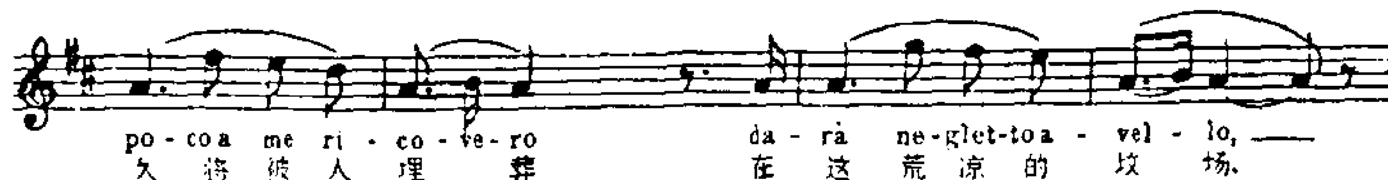

in di-spe-ra - to pian-to, tu ri-di,e-sul-ti ac-can - to al fe - li - ce con-
绝 望 中 哭 泣 悲 伤, 你 却 在 那 里 欢 笑, 陪 伴 幸 福 的


Larghetto
sor - te! Tu del - le gio-je in se - no, tu del - le gio-je in
新 郎! 你 活 得 这 样 快 活, 你 活 得 这 样


opp.
io del - la mor - te!
我 死 得 哀 伤!
se - no, io del - la mor - te!
快 活, 我 死 得 哀 伤!

Larghettc


5
Fra
不


po - co a me ri - co - ve - ro da - rà ne-glet-to a - vel - lo,
久 将 彼 人 埋 葬 在 这 荒 凉 的 坟 场,


3
u - na pie-to - sa la - gri-ma non scen-de-rà su quel - lo! ah!
绝 不 会 有一滴 同 情 泪 在 我 坟 墓 上 流 淌! 啊,


rit.
fin de-gli e - stin - ti, ahi mi - se - ro! man - ca il con - for - to a
落 得 这 样 的 悲 惨 下 场! 没 安 慰, 多 凄


a tempo
me. Tu pur, tu pur di - men - ti - ca quel
凉! 彼 你 看 轻 的 坟 墓, 你

mar - mo di - spre - gia - to:
应该加以忘却.

Mai non pas-sar - vi, o bar - ba - ra, del
不要同你的新郎从

tuo con-sor-te a la - to. Ah! ri-spet - ta al-men le
我的墓地经过,啊,这躺在坟墓

ce - ne-ri di chi mo-ria, per te, ri-spetta al-men le
里的我.受尽痛苦折磨,至少你应该

rit. Poco più mosso

ce - ne - ri di chi mo-ria per te! Mai non pas -
尊重为你而死去的我!你不要

cresc. con calore rit.

sar - vi, tu lo di - men - ti - ca, ri - spetta al - me - no chi muo-re per
经过.你应该忘却,至少要尊重死去的

a tempo

te, mai non pas - sar - vi, tu lo di - men - ti - ca, ri - spetta al -
我.你不要经过.你应该忘却,至少要

fp

me - no chi muo - re, chi muo - re per te, o
尊重这为你而死去的我. 残

fp

bar - ba - ra, io mo - ro per te!
忍的人,为你我不能活!

在开始的 Rocit 部分的节奏和念字都要绝对准确。第 75 小节 Ah! 进来时不要慢,要准时,甚至可以抢一点进来,Ah! 唱完就扔掉,不要舍不得。吸好一口气,接着唱下面,下面整个句子都要唱在气上,唱到第 79 小节 ri – Spetta almenle 这句

速度不要慢，一直往前走，往上冲到第 80 小节 Ceneri，Ce 字的高音拉宽、渐慢。到第 80、81 小节 di chi 要有回原速度的感觉，然后到 mo－ria 再有点拉宽，回拍子唱 perte，从第 82 小节到结束，每一小节的表情记号都严格照办，而且要去理解作者的要求、人物的心理，从内心唱出人物的感情。

在这里我要强调的是：如果有两个渐慢连在一起，中间一定要有个回原速度的地方，否则，什么也不是，只能是拖拉。拍子拉开以后，哪怕只有一个短音的回原速度，再渐慢也好，如果是一个渐慢接着一个渐慢，只能是越来越慢，结果音乐拖散了，什么也不是。渐慢的目的是为了回原速度。

在谱中第 78 小节 per－te 没有换气，在第 81 小节 mo－ria perte 后面一定要吸气，而且不能因为换气而影响音乐律动本身的进行，因此，宁愿抢一口气也要保证节奏的顺利进行；不能因为换气而将节奏拖慢。别不舍得念字，把母音念到它的位置，不要含混不清。有人把 men 念成“门”，意大利文是有一个字母念一个字母，不要去拼凑，这些小地方弄不准确，就很不地道。poco piu animafo 以后第 82 小节到第 84 小节这里的节奏要敢于动起来，如果这里不往前走就走不起来了。唱的旋律跟下面的伴奏的关系要弄准确，唱旋律的时候，心里要有伴奏，这样互相照应来完成这整体音乐。再提醒一下：双子音要唱出来，并且语言的重音语感都要好。最后的一句，歌声要完全送到底，直到伴奏最后一个和弦弹完。还有，唱到高音时不要捏，多给点空间会容易些，不要忘了吸着唱，会更通畅，更舒展。像这首咏叹调中 f^2 和 g^2 的音很多，要特别注意，如果 f^2 后面有比 f^2 低的音，f^2 可以带过去，如果 f^2 后面是 g^2a^2，这个 f^2 一定要注意关闭；尤其是从比它高的音往下走，f^2 千万别敞开，包括所有的声部，

男、女、高、中、低任何人，从高音回中声区时，一定不要立刻敞开，这对嗓子很不好，也很累，因为突然一敞开，嗓子的比例，如真假的比例，共鸣的比例，急速改变破坏平衡，嗓子受损，声音不统一。要尽量保持住头腔的位置，否则会很累。第92小节f^2的这个“Tu”因为“u”本身就是掩盖的，你不要再加其他的东西，到第94小节第二个tu是g^2要更充分地进入头腔。“tu”不要念得太懒，念字的肌肉不要放松，气也不能松。如果起音时声音是干净的，也就是说气和嗓子的配合是好的，所以声音是干净的，用这种状态唱下去就好办了。如果头一句是松垮的，唱高一点的音可能就不响了。我不是让你使劲，而是每个元音一定要清清楚楚地用嗓子念出来，声音都要唱在元音上，元音的感觉是积极的，元音唱好了，声音是干净的。

念字的部位，不能太懒，要积极些，把字咬住；积极不是紧张，也不是憋。现在你来试试，一面咀嚼一面出声，要真嚼，只要能嚼，那些阻碍声门活动的肌肉，就全放松了。如果喉部是紧的，你就嚼不了，只要能嚼就是松的，干扰发声的肌肉就会解除，这样嗓子才能活动。你现在一面嚼一面出声，体会一下声音从什么地方出来的，找到了这地方，唱的时候要想嚼着出声音的地方，这也是唱歌的地方，也是念母音的地方。

夏里亚平是世界歌王，唱到四十多岁时，嗓子出问题了，他找了三个德国最有名望的嗓音大夫给他治疗，用的就是咀嚼疗法。这是个非常好的办法，如果你的嗓子疲劳，咀嚼是很有好处的，夏利亚平用咀嚼疗法治疗一个时期后，第一次开音乐会一直使用咀嚼的方法在唱，一直想着咀嚼的感觉去唱，音乐会开得很成功。由此证明咀嚼是非常好的嗓音疗法。

20. 让大家痛饮，让大家狂欢

Finch han dal Vino

——选自歌剧《唐璜》[①]

莫扎特曲

周　枫译配

Don Giovanni

8

Finch' han dal vi - no cal - da la te - sta, u - na gran
让 大 家 痛 饮，让 大 家 狂 欢，快 准 备

fe - sta fa pre - pa - rar! Se tro-vi_in piaz - za qual - che ra - gaz - za,
宴 会 切 莫 迟 疑！ 你 若 在 广 场 遇 见 了 姑 娘，

te - co_an - cor quel - la cer - ca me - nar, te - co_an - cor quel - la
将 她 们 带 来 不 要 彷 徨， 将 她 们 带 来

cer - ca me - nar, cer - ca me - nar, cer - ca me - nar. Sen - za_al - cu
不 要 彷 徨， 不 要 彷 徨， 不 要 彷 徨。 让 大 家

or - di - ne la dan - za si - a, chi'l me - nu - et - to, chi la fo - li - a,
别 拘 束，尽 情 地 跳 吧， 跳 米 奴 哀 呀， 或 者 福 利 亚，

chi l'a - le - ma - na fa - rai ba - lar, chi'l me - nu - et - to fa - rai bal -
跳 阿 勒 曼 那， 你 随 便 他，跳 米 奴 哀 呀，你 随 便

---

① 《唐璜》是两幕喜剧，于1787年在布拉格由莫扎特亲自指挥首次公演，一炮打响。很快到维也纳上演（增加了三首咏叹调），效果不理想。1883年在大都会歌剧院首次露面。



lar, chi___ la fol - li - a fa - rai bal - lar, chi___ l'a - le - ma - na
他，或 者福利亚，你随便他，跳 阿勒曼那，



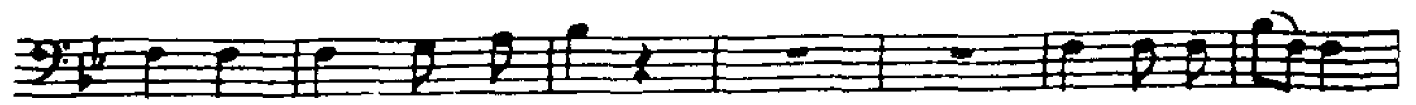
fa - rai bal - lar! Ed io frat - tan - to dall' al - tro can - to
你随便他！ 就在这期间，我悄悄离开，



con que-sta e quel - la vo'a - mo - reg - giar, vo'a - mo - reg - giar, vo'a - mo - reg -
向这个那个 分别求爱，分别求爱，分别求



giar; ______ Ah, la mia li - sta do - man mat - ti - na d'u - na de -
爱， 大量的美人，没写上花名册，你必须



ci - na de vi au - men - tar, Ah, la mia li - sta
请到，一个不缺， 没写上花名册，



d'u - na de - ci - na de - vi au - men - tar. Se tro - vi in piaz - za qual - che ra -
你必须请到，一个不缺。你若在广场遇见了



gaz - za, te - co an - cor quel - la cer - ca me - nar. ______
姑娘，将她们带来，不要彷徨。



Ah, la mia li - sta do - man mat - ti - na d'u - na de - ci - na de - vi au - men - tar!
大量的美人，没写上花名册，你必须请到，一个不缺！



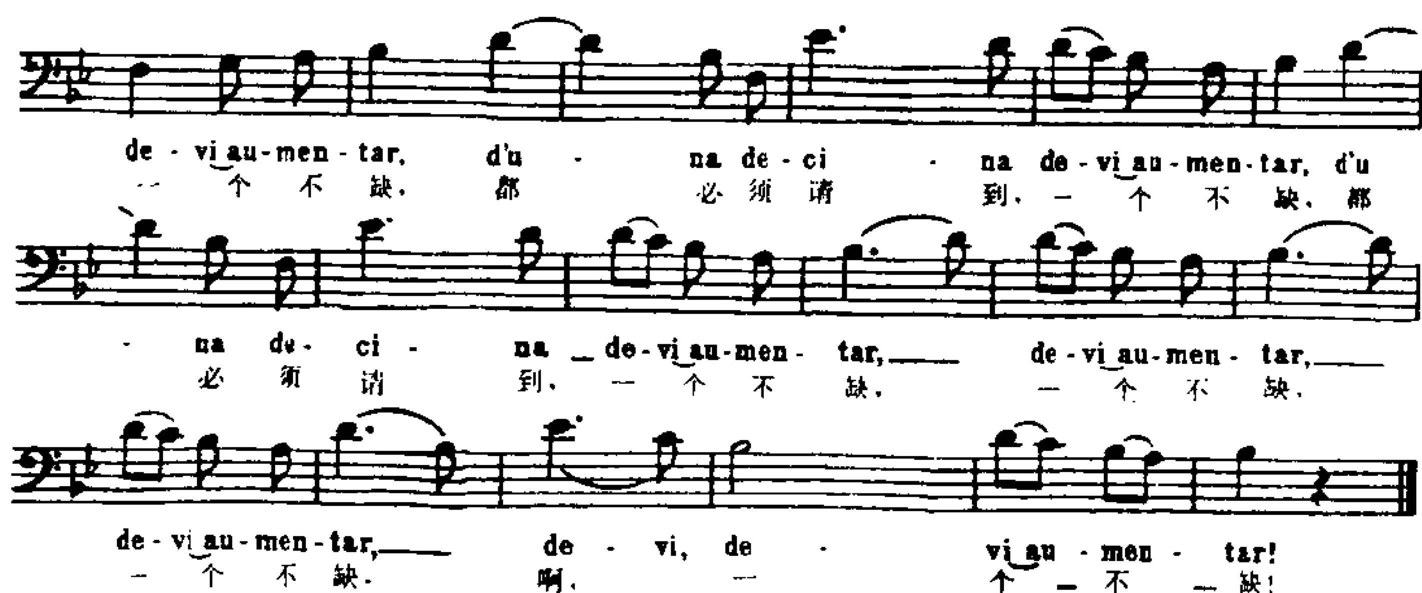
Sen - za al - cun or - di - ne, la dan - za si - a, chi'l me - nu - et - to, chi la fol -
让大家别拘束，尽情地跳吧，跳米奴哀呀，或者福



li - a, chi l'a - le - ma - na fa - rai bal - lar. ______
利亚，跳阿勒曼那，你随便他。



Ah, la mia li - sta do - man mat - ti - na d'u - na de - ci - na
大量的美人，没写上花名册，你必须请到，



不要整个曲子从到尾都用这么多声音，应该在重音的地方用一下声音，其他的音可省一些，要紧的字给一下声音，但不要把所有的字都咬死了。唱时要非常从容，非常潇洒、自如，得意之极，虽然这歌的速度很快，但要非常潇洒。Don Giovanni(唐璜)是个很漂亮的人物，一个贵族青年老爷，年龄也就是在27、28岁左右。因他年轻漂亮，有地位有身分，所以女人都喜欢他。如何认识Don Giovanni这个人物，值得探讨。

在欧洲各国，几乎都有关于Don Giovanni(唐璜)的传说，这个人物的形象之所以能流传下来，我想主要是Don Giovanni这种放荡不羁的性格，适应了当时要求个性解放、追求自由的思潮，虽然这部歌剧最后以“善有善报，恶有恶报”的思想惩罚了唐璜，但这个人物始终没有让人觉得他“坏到家了”，这可能就是和当时的历史思潮有关。

在欧洲，这首咏叹调是一首很重要的声乐作品。可以说是某一种类型男中音的试金石。要好好读谱，把作者的要求弄清楚。可以听磁带，多听各种唱家的录音，比较一下，不要只听一个人的。

21. 普罗旺斯陆地和海洋

Di Provenzail mar

——选自歌剧《茶花女》①

威尔第曲

朱小强译配

4 Germont

Di Pro-
普罗旺斯

marc. dolce

ven-za il mar, il suol chi dal cor ti can-cel-lò? chi dal
陆地和海洋，谁让你把它遗忘？谁让

pp

cor ti can-cel-lò di Pro-ven-za il mar, il suol? Al na-
你把它遗忘，普罗旺斯陆地和海洋？故乡

dolce marc.

tio ful-gen-te sol qual de-sti-no ti fu-rò? qual de-
阳光多辉煌，是谁不让你观赏？是谁

① 歌剧《茶花女》最早创作时是三幕。1853年在威尼斯首演。1883年在大都会歌剧院落成开幕演出季节中上演时已是四幕。威尔第观看话剧《卡美利亚的女郎》后请剧作者弗朗西斯科·玛丽亚·皮亚维改写成歌剧本，原作者是小仲马，女主角是小仲马从生活中提炼出来的人物，取材于当时一位名叫阿尔风西恩·普列西丝的名妓，她于1847年因患肺结核而去世，死时年仅23岁。

pp

sti - no ti fu - rò al na - tio ful - gen - te sol? Oh ram -
不让你观赏，故乡阳光多辉煌？这里

pp

men - ta pur nel duol ch'i - vi gio - ia a te bril - lò, e che
有的是悲伤，那里有的是欢畅，你若

dolce *con espress.* *f*

pa - ce co - là sol su te splen - de - re an - cor può, e che
跟我返故乡，仍然能够得安康，你若

pa - ce co - là sol su te splen - de - re an - cor può...
跟我返故乡，仍然能够得安康，

con forza *ppp* *rall.*

Dio mi gui - dò! Dio mi gui - dò! Dio mi gui - dò!
上帝引导，上帝引导，同返故乡！

dolciss.

Ah il tuo vec - chio ge - ni - tor tu non
我的晚景多凄凉，心中

marc. *pp*

sai quan - to sof - frì, tu non sai quan - to sof - frì il tuo
暗自常悲伤，心中暗自常悲伤，我的

dolce

vec - chio ge - ni - tor! Te lon - ta - no di squal - lor il suo
晚景多凄凉！不幸你又离家乡，庭院

marc. *pp*

tet - to si co - prì, il suo tet - to si co - prì, di squal -
黯然无光亮，庭院黯然无光亮，不幸

lo - re, di squal - lor... Ma se al - fin ti tro - vo an - cor, se in me
你又离家乡！现在能够找到你，但愿

pp dolce

spe - me non fal - li, se la vo - ce dell' o - nor in te ap -

莫 叫 我 失 望， 也 许 你 还 能 想 到。 你 的

pp con espress. f

pien non am - mu - ti, ma se il fin ti tro - vo an - cor, se in me

信 誉 和 荣 光。 现 在 我 能 找 到 你。 但 愿

spe - me non fal - li, Dio m'e - sau - di.

莫 叫 我 失 望。 上 帝 允 诺。

con forza rall. ppp

Dio m'e-sau-di, Dio m'e-sau-di, Dio m'e-sau-di, ma...

上 帝 允 诺， 上 帝 允 诺！ 求 上 帝 啊， 啊。

f dim. e allarg.

ma se al fin ti tro-vo an-cor, ti tro-vo an-cor, Dio m'e-sau-di, Dio m'e-sau-di!

但 愿 莫 叫 我 失 望， 仁 慈 上 帝。 但 愿 不 要 叫 我 失 望！

这首咏叹调是歌剧《茶花女》中男主角阿尔弗莱多的父亲阿芒对女主角薇奥莱塔唱的，请求薇奥莱塔与阿尔弗莱多为了他们家庭的幸福，让这一对正在热恋着的青年分开。这首咏叹调不要唱得太慢，虽然开始写着 Andante，但是要行进起来，不要拖。要有句子的感觉，不要一句一停；要在不停的音乐律动中呼吸，在音乐中换气，心里唱着前奏，留出吸气的时间，按节拍进来。一定要把元音放在拍子上。

第一段的结尾第 20、21、22 小节有三次 Dio mi quido，第一句是 >，第二句是 Con forza（强有力的），第三句前须换一口气变三个 P，标着的 rall 是 Rallendanto 的缩写，要渐慢。弱音一定要在音色上弱，不要捏成弱音，更不要将呼吸卡浅了，是在强音的基础上收小而呼吸的力量加大。如果在音量上作不到

三个 P,要在感情上做到三个 P 也行。弱音更多的是感情上的感觉,音色不改变;而且要弱得非常漂亮,非常干净。唱弱音时横膈膜的拉力比唱强音还大,即对抗加大。

第 17、18 小节 e che Pace cola sol,唱这一句,内在的感觉再迷糊些,非常干净。quido 的 do 字,元音唱得不纯,会听成是 da。要把元音咬住。把力量放到后面去念,去唱,吸着唱。在声音上不要去追求所谓的浓度。这段咏叹调,须仔细研究一下谱面上的表情记号,一开始是 dolce>Con forza rall ppp,这么多的表情记号,说明老阿芒的复杂心情,要按谱上的要求唱,多问几个为什么,再回到谱上来。从第 41 小节到最末后有六个 Dio me sau di 该考虑都该怎么唱。仔细地琢磨这个人物的心情,最好把人物唱活了。

22. 可爱的温柔晚星

O du mein holder Abendstern

——选自歌剧《汤豪塞》

瓦格纳曲

朱小强译配

Moderato (♩=46) Wolfram

Wie To - des - ah - nung
死 一 般 静 寂,

Dämm'-rung deckt die Lan - de, um-hüllt das
暮 色 笼 罩 大 地, 山 谷 都

Thal mit schwärz-li - chem Ge - wan - de,
披 上 深 黑 色 的 外 衣,

der See - - le, die nach je - nen Höh'n ver -
渴 望 向 高 处 飞 翔的 灵

langt, vor ih - rem
魂, 在 穿 过

Flug — durch Nacht und Grau - sen bangt.
黑 夜 时 也 会 恐 惧.

3

Da schei - nest du, o! lieb - lich-ster der
你 闪 耀 吧, 啊! 最 可 爱 的

Ster - ne. dein sanf - tes Licht ent - sen - dest du der
尾 宿， 柔 和 的 光 从 远 方 天 空

Fer - ne, die nächt' - ge Dämm' - rung theilt dein lie - ber
射 出， 可 爱 的 光 束， 划 破 了 黑

5

Strahl, und freund - lich zeigst du den Weg aus dem Thal.
夜， 向 你 指 出 如 何 走 出 深 谷。

p *pp*

O du mein hol - der A - bendstern, wohl grüsst' ich
可 爱 的 温 柔 晚 星， 我 总 是

im - mer dich ___ so gern; vom
欢 喜 问 候 你， 永

p

Her - zen, das sie nie ___ ver - rieth, grü - sse sie,
不 背 叛 的 这 颗 心， 她 经 过

wenn sie vor - bei ___ dir zieht, wenn sie ent-schwebt dem
时 向 她 致 敬 礼， 她 脱 离 人 世

p

Thal ___ der Er - den, ein sel' - ger En - gel dort ___ zu
间 的 苦 难， 就 成 为 一 位 圣 洁

p un poco ritard. *più p*

wer - den, wenn sie ent - schwebt dem Thal ___ der
天 使， 她 脱 离 人 世 间 的

più ritard.
cresc.

Er - den, ein sel' - ger En - gel ___
苦 难， 就 成 为 一 位



这首咏叹调的前一半更多的是朗诵，但要在旋律上朗诵，要在语言上多下功夫。我在以前的课中也曾说过：任何一首歌曲，实际上都是用两种手段、两种性格来表现它的内容。一种是用旋律，一种是用语言。我们唱的歌，大都是这两种因素和内容的组合，但所有歌曲的性格并不完全一样。有的是以旋律为主，有的则是以语言以朗诵为主。某些歌的旋律性较强，如赵元任的《教我如何不想他》，这是一首歌唱性很强的歌曲。虽然中间有一句“燕子你说些什么话”，是属于语言性强的乐句，但整个来说是以唱为主。又如贺绿汀的《嘉陵江上》则是一首朗诵性较强的歌曲，从一开始的第一句“那一天敌人打到了我的村庄”，就是带有朗诵性格的。“晚星颂”前一半是朗诵的性格，而后一半则旋律性强，唱的成分多。在同一首曲子中，也常有用这两种手法交替使用，使一首歌曲分成好几个不同的段落。

因此，我们在处理歌曲时，就应该根据歌曲不同的类型：是旋律性强还是语言性强，或二者兼有之，来采用不同的方法去表现。语言是有各种性格和色彩的，如欢快的、悲哀的、憎恨的、爱的、恶的……等等。旋律也是一样，有 legato（连贯的）dolce（柔美的）piano（弱的）forte（强的）等各种不同的音乐性格。因此，当我们拿到一首曲子时，首先要分析它是什么性格，这样你在作准备和演唱时，才会有不同的处理办法。旋律性强的作品，语言一定要服从旋律。在这方面欧美人是很讲

究的，在演唱中国作品上只有唱得好的一些人，才能听得出他们在这方面下的功夫和语言的讲究。好的京剧演员都有非常好的 legato，但一般的唱家，往往在这方面讲究得不够。

Legato是声音连贯。在课堂上经常听到老师要求再 Legato 些，意思是唱得连贯些，唱成一句一句的，不要蹦单字，这是艺术修养问题。一般的汉族歌曲比西洋歌曲要的 Legato 相对的少，这可能与我们的音乐形成与曲调都有关系，这是个传统问题。好的京戏有 Legato，是中国味的 Legato，有非常高的艺术性。历史悠久的传统戏的 Legato 感越听越感觉好，接近说话的戏 Legato 相对的少，原始的戏没有太多的 Legato。

Legato 是怎么回事，从语言的角度看 Legato 是元音的延续，把所有的元音都放在一个乐器里响，例如：《冰凉的小手》中的第一句 Che gelida manina，Che 是单字，gelida 是凉，manina 是小手，可爱的手，如果你唱时没有 Legato 就是蹦单字，如果用呼吸支撑住挂上共鸣，所有的字都在腔里响，就有了 Legato，是语言的 Legato，从曲调上每一个音都得到最好共鸣状态的平衡，每个音上下都得到平衡，它也就连贯了。一般的 Legato 指两个问题，一个是曲调的 Legato，一个是语言的 Legato，语言的主要是元音的 Legato。在唱辅音时不受任何限制，如果辅音用的还是原来的力量，还是与唱元音深呼吸一样的地方，Legato 不会受影响；临时破坏一下音的进行没关系，但整个内在关系还是连贯的，这就叫 Legato。

一提 Legato，有人把前面一个字尾跟后面一个字头紧连起来，结果两个字都不清楚了。语言上的 Legato，是把字中的

元音串起来,串在哪里?串在呼吸上。有人说像一条线上串许多珠子,线是呼吸,珠子是声音、是字。应当注意,不要一要求 Legato 就把字糊涂了,不清楚了。不是这样,唱歌的字可以相对的不像朗诵那样明确,朗诵的字头就要清楚,如果旋律性强,就不需要劈哩啪啦那么清楚,因为歌唱本身是语言与曲调的结合,朗诵性强语言就突出一些,旋律性强曲调就突出一些,这就是艺术上的选择。绝不是唱歌非得字不清楚不可,没有这一条,相反唱歌比生活中说话还要清楚。一个好的演员比平常人会说话,语言更好,因为我们要用歌唱语言来传达感情,对语言的训练要特别好。Legato 问题就谈到这里。

这首咏叹调的音乐律动不要拖,开始进来的感觉要很稳,不要慌,自由一点没关系,但内在的节奏要好,如果你将 4/4 唱成 2/2 或 2/4,音乐的性格就变了,节奏要绝对准确,进来时要安静些,和伴奏的感觉要在一个律动里,都在安安静静地"啊!真美呀!"的感觉中去唱,第 24 小节 ster - ne 的"ne"不要唱得太重,重音在 ster 上,前半段要在旋律的进行中朗诵。旋律往上行时速度不要赶,唱旋律时还要再 Legato 些。在 6/8 节奏中的最后一个八分音符进来时,比准确的时间稍稍晚一点点,这样可以感觉更缠绵些。一定要非常稳,每一小节的头一拍不要抢,不要为了追求音乐上的"宁静"声音就漏气,要让气息变成音柱,让音柱响,最后一句(第 70 小节)piu Rit 可以再拉开些。cresc(渐强)要做到逐渐地 cresc,在 cresc 的过程中,内在的力量和感觉要非常强。当你要强调所表达的内容时,先把字念清楚。

我再说一次,在 6/8 节奏中一小节的最后一个八分音符进来时,稍稍晚一点,是为了得到一种更缠绵的感觉,八分音

符缠绵些,下一小节要准拍进来,千万不要把整个节奏都拖慢下来。每一小节头一拍进来时要非常稳,绝对不能抢,这里很容易越唱越快,要注意。前面一段虽然有旋律,但内在的感觉仍是朗诵,把语言的重音和语感唱出来。用腔体唱弱音,用共鸣唱弱音,再弱也能听见,要做到这一点主要是呼吸的控制,不要一唱弱音就截断呼吸,这种弱音是不能传得远的。

23. 短暂的幻影

Vission fugitive

——选自歌剧《埃罗底亚德》

马斯内曲①

周小燕译配

2 Herod Recit.

Ce breu-
喝 了

va-ge pour-rait_me don-ner un tel rê - ve! Je pour-rais la re-voir...
美 酒,使 我 产 生 这 样 的 梦 幻; 我 能 再 看 见 她,

ben cantabile

Con-templer sa beauté!.. Di-vi-ne vo-lup - té À mes re-gards pro-
将 她 秀 色 饱 餐! 我 两 眼 也 能 够 获 得 神 奇 的

p dol.

mi - se! Es - pé - ran-ce trop brè-ve Qui viens ber-cer mon cœur et trou-
快 感! 使 我 神 魂 颠 倒 和 安 慰 我 的 希 望 是

f p molto rall

bler ma rai-son... Ah!_ ne t'en-fuis pas, dou - ce il - lu - si -
那 样 短 暂, 啊, 甜 蜜 梦 幻, 你 别 消

Andante (♩.=48) 4 p

on! Vi - si - on
散! 我 时 刻

① 马斯内·朱尔·埃米尔·弗雷得里克(massenet, jules Emile Frederic 1842—1912)法国作曲家。在巴黎音乐学院学习作曲,并曾在该院教作曲。21岁时获罗马大奖。他作有27部歌剧、近200首歌曲,还有芭蕾舞剧、管弦乐与合唱、钢琴协奏曲、康塔塔等。

senza riten.

fu - gi-tive et toujours poursui - vi - e, An-ge mys-té - ri-eux qui
都 在 追 逐 着 短 暂 的 幻 影， 她 是 神 秘 的 天 使，

sf

prends tou-te ma vi - e... Ah! _ c'est toi que je veux voir, Ô mon a -
掌 握 我 的 生 命， 啊， 时 刻 想 看 见 你， 啊，亲 爱 的

p dolce

mour! ô mon es-poir! Vi - si - on fu - gi-ti - ve, c'est
人， 向 往 的 人！ 多 短 暂， 我 的 幻 影， 是

sf

toi Qui prends tou-te ma vi - e! —
她 掌 握 我 整 个 生 命！

f

Te pres-ser dans mes bras!..
把 你 抱 在 怀 里！

dol.

Sen - tir bat-tre ton cœur D'u-ne a-mou - reu - se ar-deur! —
让 我 能 触 摸 到 你 那 颗 多 情 的 心！

f

Puis, mou-rir en-la-cés — dans u-ne mê-me i-vres - se,
在 这 陶 醉 之 中， 抱 着 你 结 束 生 命，

p *string.* *f*

dans u-ne mê-me i-vres-se... Pour ces trans-ports, —
抱 着 你 结 束 生 命， 为 了 激 奋，

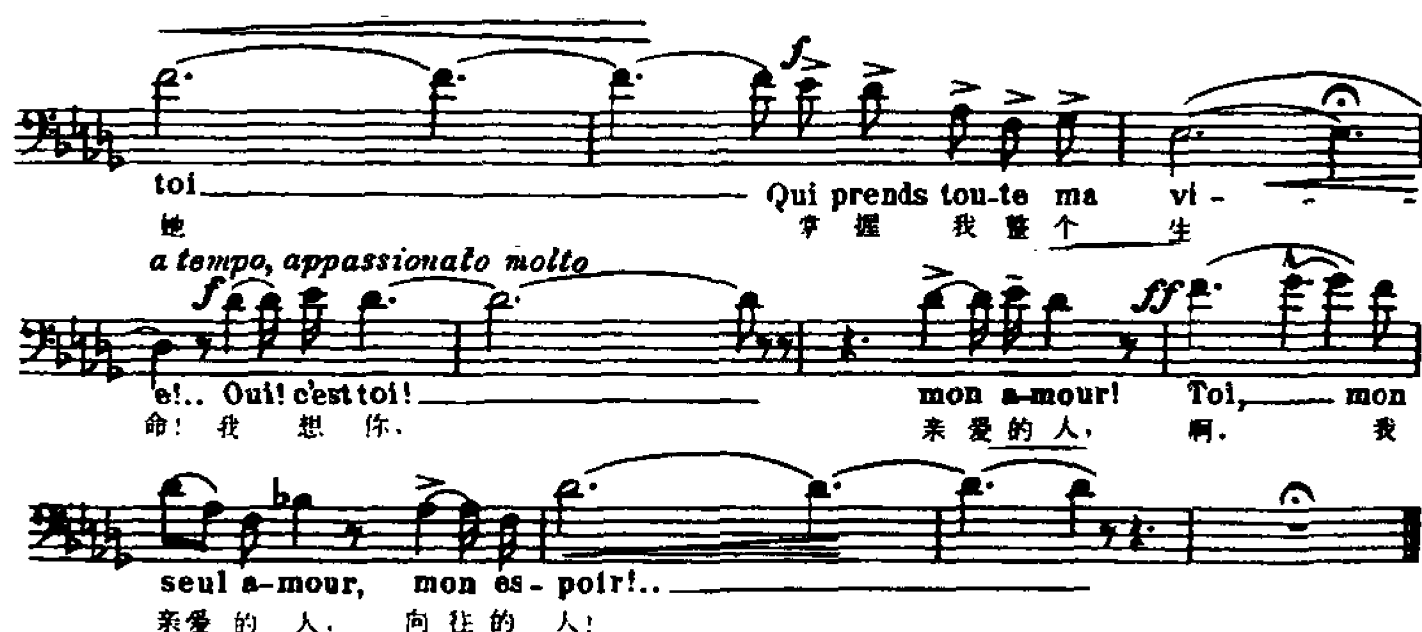
pour cet - te flam - me, Ah! — sans re-mords et sans
也 为 了 热 情， 啊， 没 有 怨 言 和

ff

plain-te Je don-ne-rais mon â - - - - me Pour toi, mon a-mour!
悔 恨，愿 为 你 一 人 献 出 生 命，亲 爱 的 人，

p *a tempo* (♩. = 48) *pp dolce*

mon es-poir! Vi - si - on fu - gi - ti - ve! c'est
向 往 的 人！ 多 短 暂， 我 的 幻 影， 是



这个歌剧现在已不常上演了，但这首曲子仍常被歌唱家们选来在音乐会上演唱。

歌剧讲的是这么个故事：希律王娶了他的弟媳埃罗底亚德为妻，施洗约翰对希律说，你娶你兄弟的妻子是不合理的。埃罗底亚德知道此事，怀恨约翰想要杀他，只是不能，因为希律知道约翰是义人，是圣人，敬畏他，听他讲论，就照着行，并乐意听他讲，但因埃罗底亚德的缘故，差人去捉拿了约翰，关进牢里。

有一天希律王过生日，请了当地的大臣千夫长和首领，埃罗底亚德的女儿莎乐美进来跳舞，希律王非常高兴地对女子说，你随意向我求什么，我必给你，就是我国的一半国土，我也必给你。她就出去对母亲说，我可以求什么呢？她母亲说要施洗约翰的头。她就急忙进去见王，求他说，我愿王立刻把施洗约翰的头放在盘子里给我。希律王甚忧愁，但因他所起的誓，即吩咐手下士兵去斩了约翰，把头放在盘子里拿来给女子，让女子去给她的母亲……

总之这一段 Vission fugitive 是希律王看到莎乐美顿生爱慕之情时所唱的。

有时作曲家在谱面上写的 f 和 p,不仅仅是表现强弱音量的问题,还常常是表示一种声音色彩上的变化。从第 50 小节 pp 的地方开始,要换一个色彩唱。Vission 的 on 在咬字上要坚持住,不要收,第 52 小节的 toi Animato 的地方不要松,一口气给到底,乐队出来才有理由。

附点的感觉很重要,唱得还要清楚些,它是感情的表现。唱弱音时,声音的色彩要更好,支撑的力量更大,不要一唱弱音就松垮。声音的色彩要保持住。最后结束时,内在的节奏不要松,色彩不要暗。

24. 这是徒劳，心爱的人

Le roi dyo

——选自歌剧《伊斯国王》晨曲

拉罗曲①

English version by
Dr. Theodore Baker

Andantino (♩= 60)

Édouard Lalo
(1823-1892)

Mylio

Puis - qu'on ne peut flé - chir ces ja - lou-ses gar-dien-nes, Ah! laissez - moi con - ter mes pei-nes Et mon é - moi! ——
Thy ev - er-watchful guard-ians no ruse can van-quish; Ah! let me tell thee all my anguish, All my un - rest! ——

poco rit. a tempo

Allegretto (♩= 84) mf espress.

Vai-ne - ment, —— ma bien-ai - mé - - e, On croit me dé - ses-pé-rer;
My be - loved —— nothing can shake me, What - ev - er thou try, is vain;

---

① 拉罗(Lalo, V. A. Edouard 1823—1892)西班牙裔法国作曲家，学于里尔并在巴黎音乐学院学习，《伊斯国王》创作于1888年，是他创作的三部歌剧中最著名的一部。

cresc.

Près de la por - - te fer - mé - - e Je veux — en -
Close thy door — never so tight - - ly, Yet here — I

f poco rit. a tempo

cor de - meu - rer!
still shall re - main!

f dolce

Les so - leils pour - ront s'é - tein - dre, Les nuits rem - pla - cer les jours, Sans
Though the suns may lose their lus - tre, Though night may re - place the day, With -

poco rit. rall. pp Lento pp

t'ac - cu - ser et sans me plain - dre, Là je res - te - rai tou - jours, tou -
out ac - cus - ing thee or mur - m'ring, Here for - ev - er I shall stay, shall

a tempo dolce

jours! — Je le sais, — ton âme est dou - -
stay! — Well I know — thy heart is ten - -

cresc.

ce, Et l'heu - re bien - tôt vien - dra, Où la main —
der, And the hour will be com - ing soon When the hand —

f poco rit. cresc.

— qui me re - pous - - se, Vers la mien - - ne se ten -
— that now re - pels me Will be reach - - ing toward my

f a tempo f

dra! Ne sois pas —
own! Do not wait —



（歌词大意是：谁费尽心机都无法战胜，你那些警惕的保护神。啊，让我向你倾诉，我的痛苦，我的烦郁。亲爱的，我坚如磐石，不论你对我怎样，也动摇不了我的心。不要紧闭双扉，因为我要留在这里永不离去。太阳会黯淡无光，白昼会变为长夜。但我永远留在这里，留在这里。我决不怪你，没有一丝怨意。我深知你心肠是软的，你将我挥去的那只手，总有一天会伸向我。但不要让我等得太久。不要太久地拒绝我的爱。如果萝桑不快些到来，我会死去，我会死去！）

这是一首小晨曲，在夜晚唱的叫小夜曲，清晨唱的叫晨曲。这首晨曲是爱情的晨曲，就像夜曲是抒发爱情的曲子一样。是高兴的晨曲，要唱得更热情、积极些。这是抒情男高音的曲子。

Lalo（拉罗）的这部歌剧在近三四十年已没有人演了，但这首晨曲却流传下来了，并常在音乐会上演唱。

一首曲子的节拍是很重要的，如果把 2/4 唱成 4/4，曲子就完全变了。在这里应当打两拍，有时在谱面上可能看不出来，但内在的音乐性格是不一样的，节拍改变了音乐的性格也随之改变，千万不要忽视节拍的准确。

第42小节中段进来要理直气壮，强弱对比要鲜明，要跟着钢琴间奏的感觉进来。情绪应比间奏还要强。中段再热情些，要f到底，不要有渐弱的倾向，间奏只不过是引你一下，第二段应该更为强烈；但采取的办法是用弱音的处理办法，弱中蕴含着力量，有韧劲，用这样的弱声唱并不意味所表达的感情也弱，相反，弱声常常能表达一种更强烈、更内在和更集中的感情。

第35—38小节 Je Veux en - cor de - meu - rer 这句不要收，要奔f去，先拉宽些，要把字交待清楚，一般来说，大声唱强音容易唱对，唱弱音呼吸、咬字、声音的去向等就不易配合好。声音不对情绪受影响。唱弱音时里面(指咽腔、鼻咽腔、口腔等)的活动要更积极，内在的对抗比唱强音还要积极。从感情上来说，唱弱声时感情密度更大。内在的感觉要更有激情更积极。音乐重复句用弱音唱，但感情的密度要大，唱得更内在。第42小节和43小节 Les So - leils pour - ront se - tein - dre 和第46小节、47小节 tac - cu - ser et sans me plain dre，这两句在音乐上是重复句，后句用弱音唱，要唱得很美。

在第45小节最后一个音和46小节 Sans tac - cu - ser et 这一句声音换一个色彩，要唱得干净柔和，高音上去后不要强，高音用弱音唱，这里就需要呼吸的技巧了。在音乐重复句的后面第48小节上的那个高音最好用假声，但不要唱虚了，这样容易唱出高音，也容易唱出PP。

字要念得甜些。气的感觉不是一大片。严格地说，呼吸

有各种各样的呼吸,我们讲呼吸也不都是一样的,如果把不同的感情色彩、气息、嗓子、压力都加在一起,我们可以列出很多很多种不同的呼吸,不同的色彩适应不同的感情,要感情是活的,气息就要随着感情的需要而起作用,气息托着感情走,歌唱就有生命力。

唱最后一段要理直气壮地把第 71 小节 at - ten - drir 这句收住,不要窝窝囊囊地偷着收,不要过久地拒绝你的情人。

很多音乐在进行时有倾向性。这里换气后(第 73 小节的换气)变了一个色彩,对比更强,可以以换气作一个分界线,气一变,新的感觉就来了。上高音以前的几个字(72、73 小节),一定要落底,不要虚着唱。这首情歌要唱得非常热情,虽然法国的情歌和意大利的情歌不太一样,但都是非常热情,不要让人感到还在犹豫到底订不订婚。

在这里要说一下,对中国人来说歌剧选曲中的宣叙调(说唱部分),常常比正曲咏叹调更难唱好,主要是语言障碍太大,不熟悉外国的语言。因此要把语言的感觉找到,再按作曲家的意图及旋律和语言的感觉结合起来朗读,要弄清作家对用词的考究和意图。

子音有两种,一是清音(声带不振动),一是浊音(声带振动)。中国人的清音有两种:一是送气的,一是不送气的。汉语中的 bpmf 都是清音,是不用浊音方式念的,但在英、德等语言中,这些子音却都是用浊音念的,外国语言大都不送气。法文中一个很大特点就是元音一定坚持到底,清清楚楚,中间既

不能拐弯，尾音也不能收。学唱的人应该有些语言知识，对语言要特别敏感。

如果唱一句的第一个音时，音高在 d^2、e^2，不要想得太高，要起点低，要感觉人站得比音高，音在你手下（下垂的手以下）。这首咏叹调开始转 A 调后进入第 13、14 小节，第一句末尾的词 e moi! 起了一个把间奏乐队引出来的作用，要唱得强一些。

你们应当多唱些小歌，音乐感觉在小歌中唱好了，大歌中的细活才容易拿下来。要把语言读准确，读熟以后才可以按节奏去练唱。

25. 我爱你，这爱情坚贞

Lamero, Saro costante

——选自歌剧《牧人王》

莫扎特曲

周 枫译配

Voice

L'a - me - rò, sa - rò co - stan - te:
我 爱 你, 这 爱 情 坚 贞;

fi - do spo - so, e fi - do a - man - te,
我 是 你 忠 实 可 靠 的 爱 人,

sol per le - i so - spi - re - rò, sol per
我 只 爱 你, 只 爱 你 一 人, 我 只

le - i so - spi - re - rò.
爱 你, 爱 你 一 人!

In si - ca - ro e dol - ce og - get - to
这 样 亲 切 温 柔 的 爱 情,

la mia gio - ja, il mi - o di - let - to,
让 我 找 到 这 快 乐 和 欢 欣,

la mia pa - ce io tro - ve - rò,
找 到 平 静, 找 到 安 宁,

la mia pa - ce io tro - ve - ro,
找 到 平 静, 找 到 安 宁,

la mia pa - - - - ce io tro - ve - rò.
找 到 平(啊) 静 和 安 宁。

L'a - - me - rò, sa - rò co -
我 爱 你, 这 爱 情

stan - te; fi - - do spo - so e
坚 贞; 我 是 你 忠 实 可

fi - - do a - man - te sol per le - i so -
靠 的 爱 人, 我 只 爱 你, 只

spi - re - rò sol per le - i so - spi - re -
爱 你 一 人, 我 只 爱 你, 爱 你 一

rò. In si ca - ro e dol - ce og -
人! 这 样 亲 切 温 柔 的

get - to la mia gio - ja, il mi - o di - let - to,
爱 情, 让 我 找 到 这 快 乐 和 欢 欣,

la mia pa - ce io tro - ve - rò,
找 到 平 静, 找 到 安 宁,

la mia pa - ce io tro - ve - rò, la mia pa - - -
找 到 平 静, 找 到 安 宁, 找 到 啊

ossia

- ce io tro - ve - ro. L'a - me - rò, sa -
平 静 和 安 宁! 我 爱 你, 这

rò co - stan - te; fi - do spo - so, e
爱 情 坚 贞; 我 是 你 忠 实 可

fi - do a - man - te sol per le - i so - spi - re -
靠 的 爱 人, 我 只 爱 你, 只 爱 你 一



这部歌剧并不常演。在西方,很多过去不常演的戏,近年来却又翻出来演了。歌剧舞台有不少困难,人们感到总演那些老的剧目也有些腻了,因此就把过去不常演的翻出来再演演,有的重新整理后觉得还是挺好,也有的还是不行,像这部戏还是没能多演。

这是个牧童、小男孩在很天真纯朴地说:“我爱你……”要唱得非常纯净、天真,唱得非常真实、投入,但不是很浪漫的那种表现方法,而是非常天真、纯洁。

要注意 legato,气要一直托住声音,一直托住字,不要一字一顿,所有的元音如 a、e、o 都穿在一个气上,气一直要托住。这是一首非常喜悦、没有任何忧愁的歌,因此声音和音乐都要流动起来。

嘴的多余动作不能多,嘴尽量不要动,字还得要清楚。我教了这么多年声乐,常常是向学生学习,而且学了不少,我说了一个办法,在学生身上有了反应之后,我常要问问学生是什么感觉,这样来向学生学习,不断总结。自己的学生也是学习的对象,因为你提出个什么办法,在学生身上实践了后,有什么反应,什么效果,对自己的教学是很有启发的。

你是不是总想让自己的声音大？其实你的声音并不小，而且能传远。从物理上说，只要你有一个很舒服的振动，这振动本身就能得到一个很好的共鸣，音波是均匀的，自然而有规律的，这种声音就是能传远的。假如你自己内部的肌肉互相矛盾，就产生很多杂音，这种声音是传不远的，共鸣体没有得到真正的振动，没有把自己振起来，就没有共鸣。

你听××××的音乐会了吗？（指1993年3月12日晚在音乐厅的独唱音乐会）她病了没吃晚饭，唱的状态比平常差很多，但她有功底，所以从头到尾唱下来了；比她平常差了很多，但从她本人的声音条件来说，音量不是很大，近处听声音不大，但从远处听声音并不感到小。关键是在共鸣，越有共鸣，声音越传得远。

要唱得再投入些，这首曲子是青年人对姑娘说："我是多么爱你……"内在的节奏要非常好，要不然跟伴奏合不到一起。

你不是个大声音，也没有第一流的本钱。但你应该找到自己最好的音色。只要你有了好的音色就能站住脚。你化了那么大的气力想把声音唱大，其实也没大多少，可能反倒小了，而且影响了音质；就算你是大了一点，牺牲了音色，也是很不合算的。

意大利传统上有这样一句名言：

"Ceseave la qualita e la quantita"

英文是："looking for the quality and the quantity will Come."

中文意思：找到了音质(音色)，音量随之而来。

或可译成：去寻找音质(音色)，音量将随之而来。

质与量的关系就是这样，你如果没有音质，根本谈不上音量，只有有了好的音质，音量才能从这里产生。只要你有好的

音色，本身就能传远，就感人。

尾声华彩乐段中间有一段莫扎特给空出来了，这就和提琴、钢琴的许多作品相似。像这种华彩乐段，可以抽出来，由演奏者、演唱者自己尽情发挥，然后再回到原来的地方，这种由自己发挥的地方就叫华彩乐段——Cadenza。

这个谱子有一段很有名的，很多歌唱家都常采用的 Cadenza，是由作曲家 Lauterbach 所写，这是许多花腔和抒情花腔常用的一段，比较难，而且好听。Cadenza 不管你怎么唱，基本感情不能离开原来的咏叹调，不能唱成另外一回事，怎么唱也要围绕着原来咏叹调的基本音乐和感情去华彩一大段，最后再回到原地来结尾。

虽然从理论上说 Cadenza 应该由演奏、演唱者本人临场来发挥，但很多 Cadenza 还是事先写出来的，如 Brakms、Beethoven 的小提琴协奏曲，第一乐章总有一个 Cadenza 是由作曲家或某某名小提琴家写成或拉出来，以后才流传下来。其实理论上应该是由演奏者或演唱者在音乐会上临场发挥，随心所欲地去演奏，尽情地发挥演奏者或演唱者的技巧，但目前还没有一个人真是现场临时发挥的，还都是由某某作曲家或提琴家写 Cadenza，如小提琴家 Kreisler 演奏时，他常用自己写的 Cadenza，这很可能是他最初在自己家里慢慢摸，感到成熟后写下来、固定下来，Lamero 的 Cadenza 是 Lauterbach 所写。你现在用的是前苏联版的谱子，最后写了 Adagio 意思是别急，沉住气，稳、缓板，缓不是以慢为主，而是以缓为主，情绪上是别急，最后一句就按 Adagio 来处理。

所有的装饰音 trill 必然是一个自然的重音；哪个音符上有 trill，就一定有一个自然的重音，不论这个音是在强拍还是弱拍或是切分音上，都要给重音，不要不敢给重音，不要舍不

得给,要知道没有重音就出不出 trill 的效果。

最后两句,好像是一个回响一个回声。

演唱、演奏家最重要的,除了各种基本功——音准、节奏、能高能低、能大能小、能快能慢,各种语言都能念,再加上有很好的技巧……等等,最终最重要、也是最有个性的就是音色。如果没有音色或音色不好,是怎么也不能成“家”的。音色是最主要的,也是最有个性色彩、最具有个人魅力和特性的东西,杰出的艺术家,音色就是与众不同,只要一张口唱,一听音色,艺术水平的高低就出来了。现在有些人,技巧非常好,上下高低都有,也能强能弱,但听起来就是不能让人满意,总觉得缺点什么,这就是个音色问题。

附 录

一、沈湘的艺品和人品

——朋友、学生的回忆

一

沈湘的笑脸正面对我们 (吴祖强[1] 文)

——在梁宁专场独唱音乐会上的讲话

亲爱的听众、来宾、同志们、朋友们：

沈湘教授，学生们称他沈先生、沈老师，朋友们叫他沈湘同志、老沈，去世迄今已经一年了。他在世时为我国声乐艺术事业的发展做出了很大的贡献。他虽是非常优秀的男高音歌唱家，后来又成为极有威望的声乐教师，培养出众多如今活跃在国内和世界乐坛的歌剧、音乐会著名演员、演唱家。他的影响及于海内外，受到我国音乐界和他所到过的各国声乐界的尊敬。他的去世是我们音乐界的巨大损失，大家都为他的离去十分悲痛。去年他辞世时已是 72 岁高龄，但人们都觉得他确实还是离开得太早了。虽然都知道他心脏不好，可是看到他平时总是那么热情充沛，兴致勃勃，对他的去世感到意外就

① 中国音协副主席，原中央音乐学院院长。

是很自然的事了。今天我们在这里听他的学生梁宁为他举行的专场独唱纪念音乐会，我仿佛觉得，我想大家都会觉得他似乎还就在我们身旁。他其实没有离开我们，大家都怀念他，大家都喜欢他，敬重他，中央音乐学院更是忘不了他，他永远会活在我们大家的心上。

我和老沈家是楼上楼下的邻居。今天下午在楼梯上碰见他的夫人李晋玮同志，我告诉她说，因为中央音乐学院院长刘霖病休，代理院务的王次炤院长出国，临行前打电话给我，要我这个“老院长”务必替他们代表学院在今天的纪念音乐会上讲几句话。我问她我应该说点什么能符合这个音乐会的气氛？她只是要求我别多说感伤的话，因为梁宁昨天排练时总是哭泣。我想是的，而且除了别再“引发”梁宁的哀伤之外，我还想到，首先，音乐主要是让人高兴愉快的艺术，沈湘因为真诚地献身于这个行当，所以总是高高兴兴，他甚至在最坎坷的



学生在国际大赛中获奖归来，受到当时的国家领导人接见。

日子里，也保持着乐观的心情。我至今记得“文革”期间，我们在没有别人的地方遇见，他背着“清洁工”的大筐，还要和我说几句笑话。他一生受过不少委屈，但终于未能阻挡他达到他所从事的事业的高峰。他得到了一个美好的晚年，并看到了自己的才华和辛劳凝成的累累果实。在他离开这个世界的时候，虽然是早了一点，但我想他并没有留下太多遗憾。从这个意义上来说，我确也真为他高兴。

梁宁是他的在国际乐坛取得辉煌成就的得意弟子，不远万里从欧洲专程回来把她的优美歌唱奉献给她的老师在天之灵。她的歌声将会给听众带来激动、美和快乐，这也正是沈湘所追求的。李晋玮同志说得很对，在音乐会开始之前，的确是应该少说感伤的话。坦率地说，我参加这个纪念音乐会，与其说带来一些伤感，其实更多的是感动。这场洋溢着浓烈师生情谊的纪念音乐会蕴含着许多动人的东西。梁宁，还有沈湘的许多别的学生，表达了他们对老师的无限深情，这当然也鲜明反映出他——沈湘教授对他的学生们的炽热心意。这多么好啊，如果我们从这场音乐会得到了艺术上的享受，得到了音乐给予我们的快乐，我们将看见沈湘的笑脸正面对我们。

所以，我最后想说的话是：

谢谢梁宁，谢谢沈湘。

祝音乐会圆满成功！

二

沈湘的少年时代 （李世斌[①] 文）

1933年我和沈湘同届考入天津南开中学。南开中学是面向全国招生的中学，该届报考考生约有四千余人，被录取者仅240人。这不是二十人中取一个，而是要超越四千余人。其录取条件之严格可见一斑。记得考中文时要作文言文，英文除了考单词、文法以外还要一篇英文作文。我编入一组，沈湘编入四组。那时我们都是12岁。他是个小胖子，圆乎乎的脸，挺白，非常活泼，平时常是笑容满面，人缘极好。

音乐老师是位女老师，四十多岁，广东人，短短的头发，大眼睛，戴一副无边眼镜，慈祥而认真。音乐教室在北楼下的最西头（该教室现在还有），有个大三角钢琴，她教我们唱的歌曲都是古典音乐大师莫扎特、海顿、贝多芬、舒伯特、舒曼、李斯特、勃拉姆斯、鲁宾斯坦等和我国音乐家的作品，全用五线谱。她先弹几遍，再分段教唱，并把歌词的意义、情感和表达、作曲家的风格以及演唱技巧层层加以讲解和诱导。所以我们受到了严格、正统的音乐教育。

在一年级下学期，她在六个班中挑选了三十几位同学组成一个男声合唱团。因为时隔半个世纪，全部同学已经记不全了，有我、沈湘、何庆芝、王恺华、周瑛、周永环、查显林、钟晋山等人，每两周练习一次。选的歌曲有赵元任、黄自、应尚能、李叔同等人的作品。外国歌曲大部分选自《101歌曲集》和西洋歌剧的选曲。沈湘和我都唱第一男高音，他的音色高亢、丰

① 李世斌，郑州铁路局高级工程师。

厚。1935年还和南开女中合组一个混声合唱团，在校庆上演出，很受欢迎。

1936—1937年进入高中一年级。我常到他家，他也来我家，来往较为密切。他父亲沈鸿翔是法国波尔多大学的医学博士，天津名医，在法国留学时就喜爱西洋古典音乐，在巴黎曾听过历史上最伟大的男高音歌唱家卡鲁索的演唱，十分倾倒，回国时带回许多唱片。所以沈湘从小就有一个良好的音乐环境。他父亲允许他买唱片。在下午3点半放学以后，我常陪他到小白楼逛拍卖行。当时天津有英、法、日、意四国的租界，常有外国侨民在归国前把唱片卖给拍卖行。由于商人对唱片不内行，不大懂有关的外文，所以常花几毛钱就能买到一张好唱片。当时在唱片行新唱片的价格是12寸(名家演唱或演奏)6元，10寸的4元。买回来就到沈湘家试听。我们喜爱的声乐家有：男高音卡鲁索、吉里、马铁耐利、麦考麦克、斯其帕、毕叶令、陶伯、克皮瑞等。女高音有加利库奇、鲍瑞、麦尔巴、戴尔蒙特、丽利庞丝等。男中音有司考悌、劳伦斯铁贝等。男低音有夏里亚平、品查等。女中音有玛丽亚安德森等。我们常对每位声乐家的音色、音质、力度、光泽、音量控制、音域、歌曲的表达能力和诠释等进行品评。我们的共识是：卡鲁索是最伟大的，声音圆润、丰满、音量宏大、表达能力强，描绘剧中人角色声情并茂。吉里声音稍窄但很清秀，高音部分越高越亮。马铁耐利的特点是全部音域上中下一般宽。麦考麦克以艺术歌曲见长，流利而自然。斯其帕音色透明、飘逸，真如水晶一般，极具特色，其轻柔真如飞絮，但音阶极准，直至今日也难再遇到他那种音色。尤以音量控制最为擅长，从ff到PP一气呵成，无出其右。有时对同一歌曲听几位声乐家的演唱，加以对比，找出各自的特点及长短。记得有一次听男中音

劳伦斯铁贝演唱《小丑》中一段咏叹调中有一个音阶不准，我俩同时发现，由此可见当年我们“迷”到什么程度！

此外，我们还读了不少音乐理论书籍。入门书是丰子恺编译日本人的著作《西洋音乐史》，是徐剑生老师赠送的，以后逐渐涉及肖友梅、赵元任、王光祈、黄自等人的著作。罗曼·罗兰的《贝多芬传》、《约翰·克利斯朵夫》等名著也给予我俩很多的启示和灵感。

我俩常去看电影，尤其是世界著名声乐家演的片子可以说一个不漏。如吉里演一部片子名叫“长毋相忘”；夏里亚平演过一部片子名“唐·吉诃德”；劳伦斯铁贝演过一部“歌坛秘史”；丽利庞丝主演的“巴黎一女郎”；麦克唐那、艾迪合演的“凤凰于飞”；迪安娜·杜宾（女高音，当时只17岁）和大指挥家斯托科夫斯基合演的“一百个男士和一个女孩”，片中有费城交响乐团的精彩表演；陶伯主演的“花开时节”（即舒伯特传）。此外还有一个男童声（只有七八岁）鲍比伯灵演了一部名叫“虹影花声”的片子，非常叫座。

此外，我俩还去听过世界名家的音乐会。1936年当代男低音之王夏里亚平来天津举办独唱音乐会，在耀华中学举行。他唱了几段歌剧选曲（浮士德、唐·吉诃德等）。他的拿手曲目《跳蚤之歌》，全曲充满了嘲弄的气息，其中穿插的笑声SCALE（音阶）非常准确。高潮是“伏尔加船夫曲”，从远至近，又由近去远，音量控制真令人叹为“听”止。结尾时声音细如游丝，但仍绵绵不绝，直至最终消失于冥冥之中。全场鸦雀无声。声音戛然而止后若干秒钟，全场才爆发出暴风雨般的掌声！

还有一场音乐会值得一记。当时世界四大小提琴家爱尔曼（其他三位是：克莱斯勒、海菲兹和银巴利斯特）来天津演奏。当时票价是6元，优待学生1元。他拉琴音色纯正、丰

满,G 弦尤具功力,具有震撼力,中音部很宽,高音部清丽而透明,对乐曲的诠释、表达极具深度,力度的变化也很细致,台风高雅。最值得一提的是:经理人宣布,凡愿一睹史特拉瓦利名琴者可列队到后台参观,我和沈湘都去后台参观。琴放在琴盒上,有人在旁看守,只准在琴外三四米处一面走一面看,总算看到这稀世名琴了。

1937 年 7 月,日寇侵华,抗日战争全面爆发。7 月 28 日天津沦陷。当时我因家境贫寒,无力上学。沈湘则转学法租界的工商学院附属中学。我俩都加入了法租界基督教维斯礼堂唱诗班,我们并不信教,只对唱歌有兴趣。每星期六下午练习,星期日上午 9 点做礼拜时唱圣歌。全班二十余人,我们唱男高音部,是混声歌咏团。指挥是一位美国老太太,钢琴伴奏是刘金定(女)。每星期唱一次也蛮愉快,因为圣歌多出自名家之手笔,和声非常好。由于我俩识谱能力强,音阶准,音色清亮,被指挥选入天津市外侨合唱团,参加一年一度在圣诞节演出的《弥赛亚》。该团由英、美、意、法、比等国侨民组成,我俩是被邀请的仅有的中国人。在男高音声部,比外国人毫不逊色。当时我俩都只 16 岁,因此感到非常自豪,因为我们都有极强的爱国心。

徐剑生老师住在耀华家里,有时她邀请学生沈湘、我、李孚生、陈善彤等人到她家欣赏唱片,并以茶点招待,她喜欢钢琴,所以听了不少名家如帕德瑞夫斯基、卡托特、拉赫玛尼诺夫、色金等人的演奏。艺术歌曲如《树》、《牧场上的家》,由 THOMAS (男中音)演唱,意境非常深远,至今李孚生还经常演唱。

1938 年 5 月,我离开天津去重庆南开中学续读,1947 年回天津又见到他,常在一起欣赏唱片,那时他是在平、津、沪赫赫有名的男高音歌唱家了。当时他收集的唱片大约有两千多

张，其中有歌剧、艺术歌曲、小提琴、大提琴、钢琴、交响乐、合唱，几乎是无所不包。这对他的音乐修养和教授学生提供了坚实的基础。

新中国成立后，我一直在铁路工作，很少见到他，80 年代后常去北京出差，得以重新欢聚。他向我介绍当代世界声乐界的现状，由于他多次出国担任声乐大赛的评委，并与世界著名歌唱家如帕瓦罗蒂、多明戈等均有交往，使我受益匪浅。

沈湘教授具有强烈的爱国思想，性格坦率而真诚，学识、功力都十分丰厚，精通英、德、意、法等国文字，还具有广泛的文艺知识，对我国古典文学、外国文学都深感兴趣。尤其是对世界著名的声乐家、器乐演奏家听得多、见识广，并有深刻的研究。青年时代曾师从名师，学成后又不断钻研，广集中外名家之长，融会贯通于一身，40 年代起即成为我国著名的男高音歌唱家。可惜的是他中年鼎盛时期受到不公正待遇不能演出，录音不多，而且在文革中散失殆尽，真是极大的遗憾！80 年代改革开放以后，他教了许多有成就的学生，在国内外声乐大赛中获得好名次，并在国内外乐坛享有盛誉。

1993 年 4 月趁去京出差之便，到他家畅谈，并合照几张照片，哪知竟成最后的诀别！1993 年 10 月 4 日，天津南开中学 1939 级班友在天津举行入校 60 周年座谈会，事前曾发函邀请沈湘参加，会上大家都问为何老沈没来？孰知就在我们聚会的当天，他已溘然长逝！我是 10 月 6 日才得到这一噩耗，7 日即赴沈宅慰问沈夫人李晋玮女士。

我和沈湘同年，都属鸡，他比我小半年，从小在一起长大，有 60 年的友谊。提供他在青年时期的学习和逐渐成为声乐大师的过程和细节是我义不容辞的责任。他毕生勤奋，生活简朴，百折不挠，勇攀演唱与教学的高峰，培养了大量的国内

和海外学子，为我国和世界声乐界写出了光辉的一页！斯人已去，风范永存！

谨以此文纪念亡友沈湘同学，哀哉！尚飨！

1993年10月15日



沈湘的墓地。(墓地前坐着的是李晋玮)墓碑背后刻有田青撰写的碑文，全文如下：“近人多以音声为小道，然古之华夏，以礼乐之邦”自诩。《乐记》云：‘唯乐不可以为伪’，人亦如是。沈湘教授，生于津门，殁于京都。青年时，即以歌名世，享誉津沪。一九四四年，因拒演为日寇募捐之音乐会而被上海音专开除。凛然正气，贯其一生。虽多坎坷，幽默达观处逆，宽恕忠厚待人，多思敏学求艺。爱国爱人爱艺之心，终生不变。教授声乐凡四十年，高徒如云，名满天下，异邦学子，慕名远求。斯人虽去，余音不散。古人云：‘大乐与天同和’，诚斯言哉！”

三

我与声乐结缘（石维正整理编纂[①]）

——沈湘的声乐学习过程

打哪儿说吧？首先，在家很小的时候，我就听过卡鲁索的声音。我父亲从法国回来的时候带回一些唱片。他爱听两样儿：洋大戏（歌剧）和中国大戏（京剧）。所以，从小两种大戏的音响都在我耳朵里边。洋大戏中除了卡鲁索，还有法国和卡鲁索同时代的最好的贝司（BASS）、汝尔内（JOURNET）。就这样听着，听着，到"七七事变"时我已经上瘾了，只听就不解渴了，还想唱，于是加入了南开歌咏团。歌咏团是南开男、女两校合着的，每周在女中排练，指挥是当时南开中学的音乐老师徐剑生，她是外籍教师卡拉姆西娜的学生。同时在男高音声部我有个最好的朋友叫李世斌，他的迷劲比我大，我俩没事儿就听唱片。我发现天津叫卖行有胜利红心儿的唱片，我们就认卡鲁索，听说红心的比兰心的好就专挑红心儿的买。也碰到吉里（GIGLI）的唱片，开始听不惯，后来觉得还不错。还有斯基帕（SCHIBBA）和麦考麦克（MCCORMACK），后面这个人是唱英文歌的，一个爱尔兰人。最早我就接触这四个人，后来，了解的歌唱家当然越来越多。再以后，南开中学被日本人炸了，我就转学到了工商附中。可我和李世斌总想再找个能唱歌的地方，于是参加了维斯礼堂的唱诗班，其实我们并不是教

---

① 此文由历次私人谈话中沈湘亲述材料整理编纂。因为沈先生每次皆用天津方言侃谈，所以文字中保留原有风格。熟悉天津方言的读者按方言的音调来默读，这样沈先生的音容笑貌定能再现于眼前。

徒。合唱唱多了慢慢地自己也想独唱,刚开始单独唱时像刚学走路的人,走路歪斜,慢慢地有了点样子。好不容易在维斯礼堂有个机会上台独唱,唱了一段《农家乐》,结果把全场的人都唱乐了。我的词儿也忘了,调也走了,谁也不挨着谁了,台上台下一块儿笑,我也只能赔个笑脸下了台,简直是窝窝囊囊地溃逃。唱砸了,还不太认,不服气,非得唱好不行。没有出一年,1939年天津基督教青年会举办全市歌唱比赛,我一看,报名!参加!结果一唱比别人还都好,得了第一。当时有首指定歌曲叫《LOVE'S OLD SWEET SONG》(爱情的、老的甜蜜歌曲)。还有一首自选歌曲《圣母颂》,是马斯卡尼的歌剧《乡村骑士》的间奏曲改编的。怎么知道这段儿呢?是从李抱忱编的歌本里学会的,就知道要唱得有味。原来听说这次比赛的评委中还有分歧:有的说:女青年会主办的比赛为什么让男的得第一?杨伍檀生当时是评委,就是这个主张,我的中学音乐老师徐剑生极力主张我得第一。争执后第一还是给了我。这次比赛后,我更下决心要学这一行了。我想学音乐,可家里不同意,说学音乐将来没饭吃,结果选择念英国文学进了燕大,同时全部选修课都选音乐系的课。那时我由于高中毕业后病休一年,当中听了大量的唱片,自己比过去更迷,胆子也大了,在学校里到处唱。我和池元元、茅爱立、齐耐群几个人也常来天津开音乐会,开始在京津一带有了点小名气。那时我在燕大的声乐老师是Mrs. WIANT(范天祥夫人),她是德国派,教材主要用艺术歌曲和清唱剧,几乎不碰歌剧曲目。她给我打下了声乐基础。但那时还没有高音。音乐会中把很多名曲降调演唱,有时也找长我几岁的师大青年教师吕培生和日本回来的李洪宾去讨教唱高音的方法。

太平洋战争爆发,燕京大学关了门,把我们这些在校的学

生都并入了伪北京大学的英国文学系。那个学校什么都是日本人管,日本味十足,我顶不住,受不了,不喜欢。再者那座学校也没有音乐可学,于是我离开北京到上海转入圣约翰大学,还念英国文学,同时考了汪精卫伪政府的国立音乐院,结果给了我一个初级的 PASS(免修),进去就是中级。有次音乐院让我们到南京演出,我上台前紧张得不得了,还好毕竟唱下来了。又有一次让我们给日本人献飞机义演,我们一想:已经当了亡国奴,不能再当汉奸哪!就拒绝了演出,结果,被开除了。

在国立音乐院期间,我的主科教师是俄籍的苏石林,他的教学特点:一个是面罩(MASK);一个是横膈膜支持(SUPPORT)。在他那儿知道了一些呼吸、共鸣的道理,但我的高音无法解决,而且我感觉要坏,越唱越大,越重。有次他对我说:沈先生,你可能是个男中音。我于是傻眼了,下决心离开他。我这一走不要紧,还带走了两个人:一个李天铎,一个周仲男。离开苏石林,我找了一个犹太人老太太 MADAM RAPP(拉普太太)。这个人我觉得教得很好,从她那儿我得到了很多东西。她是个在德国很有地位的犹太人,被纳粹赶出来的。她的教学更多从音乐出发,每次都这样,我解放了。尤其在德国歌曲上得到太多的东西了,从词,从内容,从风格,她把艺术讲得很透。她英文好,拿英语教学,又弹得一手好钢琴。快离开上海以前我又找到工部局乐队的指挥 MARIO PACI(玛里奥·帕契)。他很懂歌剧,曾在意大利卡鲁索工作过的那个歌剧团任指挥助理。他给了我意大利语言、风格、味道等很多东西。唱的第一个歌剧选曲是乔尔达诺的 FEDORA(非多拉)选曲,那时唱高音的能力刚有方法,且得到了帕契的肯定。

这儿还大倒插笔一下子,我所以得到高音的唱法还要归功于一个白俄,他叫 YANUSHIVSKY(亚努西夫斯基),可能原

来在俄国很有钱,找过好老师。他高音唱得好,但没有好耳朵,和乐队合作时常常跑调。吕白克和这个白俄同一个老师,他介绍我们认识了。那时这个白俄潦倒穷困,我和吕白克还找他组织场音乐会赚些钱。他教高音的办法很机械,但很管用,三下五除二我也能这样唱了。

从上海回到京津时开音乐会很多。胜利了,老美一来音乐会观众倒没了,都跳舞和看美国电影去了。音乐会开不成了,没饭吃。后来为了吃饭,经一个同学介绍到军调部当翻译。后来赵梅伯也从西北到了北京,和徐悲鸿搭上班成立了北京艺专。他看上了三个人,一个朱工一,一个王复生,一个我,说开学以后请我们当教授。后来张树楠来了,赵就以学派不同,男高音太多了等为由不用我了,求了几次都不行。我又没饭吃了,到天津物资局八库当库长,管汽车。有一天忽然从北京来了个人找我,就是刘硕勇,他代表师大音乐系征求我的意见,愿不愿到师大教书。当时系主任叫王绍先,他对我很客气。他本来想:一个洋派头的人愿意来教师大吗?我都觉得天上掉馅饼了,非常高兴。王绍先跟我说:实在对不起,教授的位子没有了,只能给你副教授。我说:算了!我这么年轻,你给我副教授不是烧我吗?讲师就行了。结果从那儿以后一直到解放后二十几年,我一直是最高级的讲师,文革结束后才提副教授。在师大教了三年,1950年时吕骥和喻宜萱因知道我经常为外宾演出而了解了我,就把我调到了中央音乐学院。

四

沈湘对声乐理论的重大贡献 （邹本初[①] 文）

——关于“歌唱要素主被动论”研究的谈话摘要

恩师沈湘教授的逝世，无疑是中国声乐艺术事业的巨大损失。他在半个世纪的歌唱与声乐教学生涯中，为祖国做出了杰出的贡献。人们在缅怀这位著名男高音歌唱家、声乐教育家和东方国际声乐大师的时候，不无感慨地议论说：沈先生唱得那么棒，是一流的中国美声歌唱大师，可是，连他音乐会独唱的录音资料都没留下来；他声乐教学那么好，像梁宁、迪里拜尔、刘跃、范竞马、程达、黑海涛这五个声部六名学生，在国际声乐大赛中连连获奖夺魁，使那些外国声乐专家、评委都感到惊叹不已，并热情地称赞沈先生是“世界一流的声乐教师”。就连帕瓦罗蒂这位世界最著名的歌唱大师，对沈先生都表示由衷的钦佩和爱戴，他对梁宁说：“你的老师沈湘教授是一位伟大的人，我很爱他。”这是沈先生带给祖国的荣誉。在国内，沈先生的学生更是桃李满天下。像全国观众最喜爱的歌唱演员程志、殷秀梅、关牧村是家喻户晓的著名歌唱家；像李晋玮、郭淑珍、杨比德、金铁林、聂士超、张庆朗、杜声洪、姚涌、谢景田、陶立玲、刘志等一大批活跃在教学岗位上的著名声乐教育家，都出师于沈先生门下。沈先生的学生又教出了许多好学生。然而，他极其宝贵的演唱方法和丰富的教学经

---

① 邹本初生于1939年。1962年毕业于中央音乐学院声乐系，师从喻宜萱教授。1973年始，师从沈湘教授，学习、研究声乐20年。现为中央民族乐团二级演员，中国音乐家协会会员、声乐教育家。

验，却没有总结成书面材料。太令人遗憾和惋惜！

事实也不尽然。沈先生早想把自己的东西整理成书，可是由于“文革”期间他受被迫写“交待材料”的刺激，以致不能再动笔成文。但是，他怀着对声乐艺术最真挚的爱心和无私奉献的精神，把教学方法和理论研究成果，传授给了他的学生们。希望有一天，由学生去完成他未尽的事业。

50年代末，我在中央音乐学院声乐系学习时就认识了沈先生，但我不是他班上的学生。到中央民族乐团工作后又赶上“文革”动乱，结果荒废了业务。1973年初我登门拜师，向沈先生求教，算来整整20年了。这些年来，在恩师严父慈母般的悉心教诲、亲切关怀下，我系统学习了美声学派的声乐理论、教学方法和演唱方法，使自己在业务上有了一定的建树。用了十年时间，在恩师亲自指导、帮助下，我将沈先生传授给我的宝贵学问总结成30万字的声乐著作《歌唱学》的书稿。沈先生很关心书的出版，为此书写了《序》。有一次师母李晋玮当着沈先生的面对我说：“出书的事你要抓紧啊！沈先生剩下的时间不多了。”谁能想到，恩师走得这么快呢?!

我牢记恩师的教诲，不能辜负他的期望，使《歌唱学》问世。这是沈湘教授向世上所有热爱声乐艺术的人们的爱的奉献。

沈湘教授的教学法充满了辩证唯物的哲学思想。他的声乐理论研究，独具匠心、别开生面，令人耳目一新。沈先生关于“歌唱要素主被动论”的阐述，说理透彻，通俗易懂，便于应用，便于掌握。它揭示了歌唱法的自然科学规律，启发、引导歌唱者掌握这一规律，在实践中从量变到质变、从必然王国向自由王国飞跃；它将澄清学术研究和演唱方法中存在的疑团，使某些迷茫不知所措的人，从“神秘的迷宫”里走出来，沿着真



沈湘在给西贝柳斯音乐院的老师上课。

理的光明之路前进；它将赋予歌唱者一副有力的武器，以便争取技术革命、解放自我的胜利；它将对人声艺术，包括声乐(美声唱法、民族唱法、通俗唱法)、戏曲、曲艺、话剧艺术，产生广泛的影响。一旦人们重视并应用沈湘教授崭新的声乐理论研究成果，必将使我国声乐艺术的发展出现令人可喜的局面。因此说，沈湘教授在声乐理论上的贡献是巨大的，意义是深远的。

声乐是一门较为复杂的学问，沈先生向我讲述的内容繁多。限于篇幅，只能就“歌唱要素主被动论”的要点，进行概括的整理介绍。下面就是沈湘教授关于“歌唱要素主被动论”研究的谈话——

我认为：声乐研究不要搞空洞、繁琐的理论，否则就成了空头理论家了。说白了，理论是解释“为什么?”的，方法是告诉你“怎么办?”的。理论要有的放矢，方法要行之有效。没有理论的实践是盲目的实践，有了正确的理论指导，唱法就不致于误入歧途。其实，声乐理论并不玄乎，道理很简单，明白了，

问题就好解决了。

关于"歌唱要素主被动论"我搞了这么多年的研究,从实践中证明它是正确的、重要的。在歌唱要素中,有心理要素,有生理要素,这个关系要摆对,搞颠倒了声音就要出问题。

在歌唱要素中,心理要素是处于主动的、主导的首要地位,其他有关歌唱发声的生理要素,如呼吸器官、发声器官、共鸣器官以及唇、齿、舌、牙、喉这些形成语音的器官,都是被动的从属地位。它们的运动都受着心理活动的支配。所以,我经常跟你们说:"要学好唱,光有好嗓子不行,还得有一个好脑子。"

心理活动很复杂,属于心理学研究的范畴。我倒建议学唱的人学点儿心理学知识,对唱有帮助。我们常说,学声乐要找"感觉"。"感觉"就是心理活动,有听觉、视觉等等。声乐训练的是"内听觉"、"内视觉"。要听到自己腔体里的共鸣音响,而不是光听体外屋子里的声音。如果没有内听的感觉,就找不到共鸣位置;"内视觉"指的是唱的人要能"看"到腔体内部明亮的音色,也能"看"到共鸣腔里较空较暗的音色。色彩是视觉感应。除了"感觉"之外,就是大脑的形象思维了,他是指挥调整的"司令部"。比如:深呼吸高位置的距离、共鸣腔体扩张打开的程度、共鸣焦点的前后位置、气息下沉、上翻行进的路线、声波传送与反射的方向、松弛与紧张的配合等等,都凭"形象思维"的想象力来调整、来平衡。所以,心理感觉和思维活动,在歌唱发声的整个过程中,是处于主动的主导地位。为了说清楚歌唱要素中主动与被动的关系,我们就具体结合发声技巧的问题,说说我的看法。

一、论"歌唱发声呼吸中的主被动关系"

人在日常生活里,只要心情平静,呼吸很自然,谁也不注

意怎样呼与吸,结果,活得很自在。可是不少人,一到唱歌儿上呼吸就不自然了,往往先主动吸一大口气,这么做适得其反:气浅、嗓子紧、声音不好听。其实,呼吸是被动行为。就像手风琴的风箱,拉开风箱气就进去了,再往里一推气又出去了。这说明,气不是吸进去呼出来的,而是被压进去压出来的。这种现象是物理大气压的原理。弄明白这个道理,歌唱的呼吸技术就好掌握了。

唱法中的呼吸技巧有四个要领:吸气、控制、流动、换气。

吸气:我主张吸气时,用下降横膈、放松与膨胀下腹(小肚子)的办法,而不是用主动抬胸扩张胸腔的办法吸气。不信你试试看:把嘴张开,小肚子一松一鼓就"气沉丹田"了。小肚子一松一鼓时,横膈是下降状态,胸腔底部呈扩张趋势,所以吸得深。这种吸气方法又快又深。这是主动扩张胸腔底部使气息被动压进去的结果。

控制:吸了气马上就唱。唱时对气流呼出的流量要加以控制,不控制,气很快就用光了,唱延长音和高音气就不够了。歌唱发声时,光主动地用扩张腰部的方法来控制气息是不够的,往往搞得腰都酸了气还是控制不好。有一种巧妙的方法,在心理上主动想着"贴着咽壁吸着唱"的感觉:张嘴一唱,气进了"嗓子眼儿"的底下,腰部立刻出现轻微的有弹性的膨胀感,下腹与臀部略为提着点儿。唱时,要找到腰腹之间上下的对抗力。实际上,"吸着唱"是一种想象的错觉,和"打哈欠"很接近。它能很省力地把气控制住。这是在主动想着"吸着唱"的同时,气息便被动地得到了控制。

流动:把"吸着唱"的感觉搞过火了,气不流动声音就僵了。最好在唱的时候,主动想着"吸中有呼、呼中有吸"这种"又吸又呼"的感觉,就能一举两得:既能很好地控制气息,又

能使气息通畅、声音流动起来。这种被动的效果就是在主动想一下就产生了。

换气:气换不好,歌儿就唱不好。换气前要找好“气口”,什么地方换气心中要有数。换气时,如果主动往里吸,越唱越浅,最后变成了“捯气儿”。我的感觉是:不要去想换气,而是到了“气口”处暂时缓劲儿休息。腰轻轻一缓劲儿,气就换进来了。你数“1、2、3、4、5、6、7、8”,是不是腰一缓劲儿气就换进来了?根本用不着主动换气。不想,气被动地换好了。这和唱歌儿换气的感觉完全一致。气在腰上换,要掌握一个“快”字。

在唱法上,呼吸是个很重要的问题,它和发音、共鸣、咬字吐词都有直接的关系。

二、论“歌唱发声音源中的主被动关系”

声带是发声振源体,它在喉结里长着。要想使声带产生纯净的基音,有两个问题必须解决:一是找到“声门适度感”,二是喉结的正确位置。

所谓“声门”就是声带闭合的间隙。闭得太紧,气不通畅,声音又挤又卡,嗓子也紧;如果闭合无力,声门就会漏气,声音必然空洞无力。要想音色好,声带闭合的“声门”必须“适度”。这是歌唱要素中最关键的环节。要想让“声门”适度,先就不能在发声时主动闭合声带,这样,容易把“门”关死。嗓子上老挂劲儿。我说,在声门上是找气儿不找劲儿,感觉气和声音混在一起,一道儿从“嗓子眼儿”出来。但是,“嗓子眼儿”感觉不在声带处,而是在上胸部,美声唱法在第二钮扣处,民族唱法在第一钮扣处,这就是音源的发声位置。起音时在“嗓子眼儿”的位置上轻轻一“叹气”,气一碰“嗓子眼儿”就响了(作者:沈先生讲这个问题时,把两个纸条靠在唇的两边吹气,纸条立

刻向中间的气流靠拢，并碰撞发声。一下子使我顿开茅塞，立刻明白了：声带也应该在气流通过时被动闭合）声门是否适度，从两个感觉上检查：一是嗓子周围与下巴都很松弛没有任何感觉就对了；二是用"听觉"观察音色是否明亮，优美动听。

还应该闹明白：音高和音色的关系问题。基音产生的频率形成声音的音高。其中也含着母音的音型。基音频率决定音高，泛音频率决定音色，基音不纯，泛音也杂。因为，声带也像两根绷着的弦儿，除整弦儿振动产生基音频率之外，同时每根弦儿还能产生分段振动的泛音频率，分段振动时又可以连续分段，于是就出现了较快和快的"泛音组合频率"，这种特别快的振动频率产生的音高，可以使人的听觉出现明亮色彩的"视效应"。如果声带闭得太紧，干扰了两条声带各自产生的分段振动，于是只有整体振动的基音频率，没有分段振动的泛音组合频率，所以声音就不亮了。只要"声门适度"，嗓子上没有任何多余的劲儿，明亮的泛音音色就会被动地出现。

关于喉结位置，不要人为地主动地强调它必须固定到什么地方。为了让声带在喉结里处于拉紧的架势上积极工作，喉结是应该略为降低一些。只要在主动想一下"吸着唱"的感觉，喉结就会被动地降低了。想想看，吸气时，谁的喉结能往上跑?!

三、论"歌唱发声共鸣调整中的主被动关系"

歌唱发声的共鸣有三个条件：一、共鸣空间；二、存在于共鸣空间的音响；三、通入共鸣空间里的空气。"共鸣三要素"缺一不可。唱的过程中，始终要感觉从胸腔、经过咽腔（喉咽腔、口咽腔、鼻咽腔）与口腔、鼻腔、头腔中的空窦互为通气。让声音从胸口"嗓子眼儿"贴着咽腔后壁（咽壁）向上传送：一部分声音从鼻咽口进了鼻咽腔，形成了声音的"涡流"；一部分声音

反射到上口盖;于是,在上口盖的中部产生共鸣焦点。随着音高上升,共鸣焦点向软口盖后面移动。到了"换声区",声波就进了软口盖后上方的空间,感觉鼻腔后面多了一大块声音。鼻咽腔就会出现明亮的共鸣焦点,同时向前反射:眉心脑门的地方也出现了明亮的振动的音响。所有这些共鸣调整的方法,都是在心理活动"想、听、看"的指导下完成的。有了"又吸又呼"的用气感觉,唱的时候,共鸣腔就会自动地松开。只要"声门适度"能产生良好的"基音",共鸣焦点上明亮悦耳的泛音音色也会自动地出现。

四、论"男歌手'关闭'唱法中的主被动关系"

声区,是人声自然存在的区域界线,从一个声区唱到另一个声区,必须有一种"换声"技巧,男歌手的技巧就是"关闭"唱法。它解决了男歌手唱高音难的问题。这个唱法一出现,便使意大利美声学派开创了新纪元。

"关闭"一词是从英文 Close 翻过来的。Close("关闭")相对的意思是 Open("开放")。就是说,中声区的声音要"开"着唱,比较敞亮。到了高音区再这么唱,就是喊了。于是,进了高音区用换声的办法把声音"拢住"或"遮盖"住,这才是"关闭"一词的真正含义。而不是把声音关住、闭住,更不是憋住。

"关闭"唱法有一整套理论,基本原理是这样的:"要使共鸣改样,基音必须变形"。前者是效果,后者是手段。"基音变形"主要变基本母音的音色,使它混入适量的假声成分。例如:唱 a(啊)这个宽母音,中低声区是纯 a,到中高声就要在 a 的母音里加点 O(欧)的音色;到了换声区往上唱,再把 a 与 o 的混合音响中再掺上 u(乌)的音色。自己听着较空、较暗。只感到头腔里有个闪光的共鸣点在响。但是,不主动用口型来变,而是在心理听觉上变,心理技巧可以避免生理上的过分

用力。

我觉着“关闭”唱法很简单：高音之前心理有准备，还未唱，就好像“听”见唱出的效果，这叫思想走在声音的前面，这是唱之前一瞬间的事。唱高音，前面挂住，是张大的 a 的口型，往后像“打哈欠”似地“吸着唱”，口咽腔在 a 用 u“关”时，永远保持咽柱肌向里靠拢的 u 的状态，然后，想着从后背兴奋地向上向前“一翻”、“一扣”，高音轻而易举就能唱好。

不同的母音用不同的音色来“关”：a 用 u“关”；i（衣）用 ü（鱼）“关”；e（埃）用 A（英文第一个字母）“关”。

五、论“歌唱咬字吐字拼音过程中主被动关系”

这个问题既复杂又简单。说它复杂，是说不同语种的拼音规律复杂，这要分析、研究熟练掌握好。说它简单，就是歌唱咬字吐字的拼音动作，应该像平常说话那样流畅、自然，心里怎么想，就在唱时怎么“说”，不去主动在嘴巴里“嚼字”，而是在口咽腔“贴着咽壁吸着唱”时吸着念字被动念字。到了高音区把字头也挂在前面，往后“兜着唱”、“兜着说”。对歌曲的每一个字，只要心里清楚，在唱时也应该“说”清楚。根据歌曲内容和感情的需要，找准字头的语气“喷口”，这样，才能使歌唱成为“字正腔圆”“声情并茂”优美动人的听觉艺术。

总之，每一位歌手，在学习声乐的过程中时时刻刻都要和主动与被动的歌唱要素打交道，只要懂得了它们的主被动正确关系，掌握了要领，到那时候，自己才真的明白歌唱发声中“自然”是怎么一回事了。

五

沈湘先生的博学来自他不懈的探索 （刘 志文）

沈湘先生在声乐艺术领域能取得巨大的、多方面的成就，原因之一就是他坚持不懈地学习、实践和思考、研究。

作为一名声乐教师，大多懂得一些与发声器官有关的人体解剖知识、声学知识。沈湘先生要求自己懂得更多，他希望能为学生们解决更多疑难。为此，他在1960年特地到天坛医院与几位五官科大夫及语言学家在一道开展嗓音治疗专科门诊。

这个由多学科专家组成的治疗小组是边治疗边讨论的临床与研究相结合的小组。他们曾为许多教师、演员（包括话剧演员、戏曲演员和歌唱演员）诊治过嗓音方面的疑难病症，挽救过一些演员的艺术生命。

例一：（此例根据沈先生口述记录）

某省某评剧演员，嗓音长期不适、无法演唱，苦恼至极。后经这个专家小组的治疗，将其声带的疾病医治痊愈，这是令医、患双方都欣慰的。但是，该病员仍然没能恢复原来的演唱能力，故情绪依然沮丧。治疗小组的专家进一步讨论，认为应该由声乐专家沈湘先生继续做工作。

沈先生接手后，仔细研究该病员讲话，发现她讲话的声音不像她本人的本质音色，原因何在？或许是由于患病时间太长，病员寻找到一种与病态的生理状况相适应的说话方式？用这种方法说话和演唱当然唱不出她原来的美好的音响。沈先生决定先帮助她找回原来的正确的讲话、发声的方法。但是，令人十分遗憾的是，该病员已经将她原来说话、演唱的习

惯遗忘了。这可是沈先生从未遇到过的情况。于是，沈先生决定从头做起，帮她建立普通话的正确的说话方法。他一字一字地帮助她说、念，寻找说话时的最佳发音状态。这种工作需要的不只是耐心和毅力，还需要敏锐的听辨能力和准确的判断力。

令人欣慰的是，该病员在学习正确说话的过程中，渐渐地回忆起自己原来的说话和念白的发音方法。这一转折，给沈先生的治疗提供了很好的基础。索性让她尽量地照原来的习惯说、念。与此同时，发现她原来用声的确存在着不合理。沈先生针对她原来用声中的错误，在概念上给予讲解和纠正。同时，在实践方面与患者共同做些针对性的练习。经过一定时日的积累，她恢复了演唱的功能，而且比原来唱得更正确、更科学些。

病员高兴地离开了北京，回单位后又实践了一段时间，十分诚恳地写了一封信给沈先生。大意是诚恳地感谢几位治好她声带疾患的医生；特别要感谢的是沈先生，"是您的指导使我又能唱了，并且改掉了原来唱法中的不正确的习惯，使我比原来唱得更好了。"

沈先生参加专家小组是一种双向性的工作。一方面他向医生，语言学家学习，进一步学习有关的解剖知识，神经科学的知识，病理基础知识；了解各种声带疾病患者演唱时的音响；调查和统计哪些疾病与哪种唱法上的不当有直接的因果关系……，这些都对沈先生的教学有着久远而又积极的影响。另一方面，沈先生用自己渊博的学识参与了嗓音治疗学科的建设工作。事实说明，由于演唱不当而引起的发声器官疾病患者只由医生从医学方面进行治疗，显然是不全面、不彻底的，复发率是不低的。重要的原因是缺少声乐专家的参与。

沈先生参加这个专家小组的工作是非常有意义的。他们在为建立“嗓音治疗学”而工作。这门学科在我国开展得并不算



沈湘长期没有自己的书桌，但一直坚持学习。

早，规模不算大。众多的演员、教师，以及所有的用嗓子工作的人，他们十分需要医疗方面的帮助。然而，我国还不能提供数量足够、又懂医、又懂些演唱规律的医生为艺术事业、教育事业服务。这个专家小组的工作因文革开始而没能坚持下来，但是这些专家的创意则具有相当的超前意识，同时也会给我们今天带来许多有益的启发。

例二：

在文革中，我这个男中音因为学唱京剧不当，嗓音出现了疾病。我学唱京剧时很不科学，既没有教师指导，又不实事求是，置男中音音域而不顾，硬是与京剧的老生同腔、同调高地演唱。唱多了，嗓子有了问题；明显的症状是声音不能连贯，每次唱连音或长音时，每每被喉咙某处卡断，唱不了歌也练不了声。我束手无策，被迫停止了练习。我请教了不少的医生，其中也有知名的嗓音治疗医生。他们都认为我的声带本身无

疾病，可能是缺少练习所致。但，每当我再次练唱时，困难依旧。

我到北京登门求救于沈湘先生，他热情地接待了我这个患者，并开始工作。首先，他详细地了解我的病史、嗓音治疗医生们的诊断；又聆听了我的练习音响。像这样的了解和聆听延续了数天。在每次聆听时，沈先生有时问我一些问题，有时出一、二个主意让我试做……。经过几天的调查和了解，沈先生宣布了他的诊断：一，生理上一定有一点医生们没有发现或者虽然发现了、他们也不认为能构成发声障碍的麻烦。二，患者就诊太迟，使得发声上的障碍有足够的时间在演唱者的心理上留下了比发声障碍本身还严重的演唱心理障碍。这种心理障碍主要表现为：恐惧，不相信自己。他还指出：1、主持治疗这一顽疾的总过程的应是一位声乐教师。2、治疗的时间可能会长些，不能急于求成。3、治疗的开始阶段应在脱离演出的情况下进行。

当时，我得到了单位的同意，可以在北京治疗。我请求沈先生担任我的治疗教师，他欣然同意，然后他又说了我永远也不会忘记的一段话："坦率地说，我从来没有遇到过发生在你身上的这一情况，因此也没有成功的经验供我们借鉴；让我调动我所有的有关这方面的知识与经验来帮助你，请你配合，咱们共同努力攻克这一难题"。先生的心是热的，话是实的。我被深深地感动了，心中想的是："有这么热心、又有学问且谦虚的老师指导，我愿用半生甚至一生的时间来攻克自己身上、心理上的顽疾。

接下来就是每隔一二天的治疗——也就是上课。记忆中的前几堂课大致如下：

教师：你说话时的用声是正确的，说话用声的心理状态也

是健康的，我将利用你的说话机制作为治疗的基础。现在你说一个正确的元音 a。

学生：a。

教师：对，请重复三次。

学生：(照做)

教师：很好！请将第三个 a 稍加延长。

学生：a、a、a—(但延长未能成功)。

教师：请告诉我，在说第三个 a 时你想了什么？

学生：担心延长不能成功。

教师：关键在此！你怕，你就不能战胜自己，也就不能战胜困难。别怕，不成功再做就是了。只要敢于尝试总有成功的时候。

学生：(再做了几遍，有一次延长成功了)。

教师：对了，这次你战胜了你自己，所以延长成功了。能有第一次，就有第二次，第三次……。

(这样的练习持续了两周，我渐渐地能在同一音高上将 a e i o u 这几个元音念得长一些了。)

教师：让我们试试用一个元音说两个音高。请你说

1 2　1 2 1 ，速度快一点，既是说，又有点唱。
yi a　yi a yi

学生：(照要求做，有时能连起来，有时则不能。)

教师：好！我们有进展，从完全不能唱，不能连，到今日有点唱和连的成分的出现，这是你迈出了可贵的一步。为此，我更加有信心了。

(经过二度、三度、五度的快速唱、较快速唱、中速偏快些的唱，我渐渐能把声音连起来了，但声音的质量不合格，气太浅，声太小，又不立又不圆。)

教师:有了前一阶段的进展,可以肯定地说,你的问题能解决,但仍需时日。对你来说比初学的还难些。但是,只要你能持之以恒,咱们会将一项项的基本技术建立起来的。

经过4个月的治疗,我在中声区能唱一些短的练习和短的乐句了,音响虽嫌幼稚,总算有了。此时,我的治疗假已到期,不得不结束这段治疗。4个月的治疗获益最大的可能还是心理方面,治疗前我想的是今生是否还能唱;治疗后想的是我哪年才能举办个人独唱音乐会。

临别时,沈先生谆谆嘱咐我许多,其中有三条是最重要的,也是我至今不忘的。沈先生说:1、如果你是个好演员,你一定能学会在每句唱以前都要打出一个标准的呵欠,这将保证你的呼吸不出大问题。2、请你在练唱时将每句先说一遍再唱,久而久之,你会获得唱整首歌的能力。3、一定要坚持练习,一定要循序渐进。

我怀着必胜的信心离开了北京,时间是1973年4月。

回到单位后,遵照沈先生的三条基本原则,又苦练了三年,基本克服了致命的困难,能用中声区演唱一些歌曲了。如《尼娜》、《月飞山》等。

之后的时间,我致力于巩固中声区的能力,继续提高声音的质量,也做一些扩展音域的工作。这期间,我又有不只一次机会到北京接受沈先生的短期指导。

1979年,我已能胜任较重的演出任务,在歌剧《货郎与小姐》饰演老贵族苏尔坦别克并获得成功。

1989、1990年我先后两次举办了个人独唱音乐会,每场演唱18首中外歌曲。

当沈先生听完我的音乐会录音以后,对我所取得的进步,给予了充分的肯定,又感叹不已,为我能持之以恒而高兴。随

后他又不失时机地想研究我的变化过程及再获成功的原因。他风趣地问我："你从七十年代的一句都唱不完变成今天能开一台音乐会，这是怎么明白过来的？是灵机一动突然明白的？还是渐渐明白、渐渐练出来的？"

我如实回答："是渐渐明白的，是20余年的练习积累的，但这一巨大变化的源头是您对我实施的那4个月的治疗以及临别时给我的三条指导意见。"

1997.11.22.

六

教我如何不想他 （梁　宁文）

我敬爱的老师沈湘教授离开我们已经整整四年了，我总不愿意承认这个事实，总觉得沈先生只是到一个很远的地方工作去了，迟早还会回来，像往常一样给我上课，给我教诲。

1977年，我从广州乐团到北京中央音乐学院寻师学艺，是沈先生夫妇把我收下了。我是沈先生在长期受到不公正待遇，又遭十年浩劫，历经人生磨难之后，还没有得到正常的声乐教学工作之时，私下收留的第一个学生。同时，我又是沈先生临终前与病魔作抗争的痛苦日子里指导的最后一个学生，沈先生在医院听的最后一盘录音带是我在国外开独唱音乐会的演唱录音。我很幸运，我遇到了好老师。沈湘教授是中国声乐教育一代宗师，执著追求一生，为中国的音乐事业做出了卓越的贡献。李晋玮老师是一位"音乐雕塑师"，始终孜孜以求，同样在音乐的天地里谱写了辉煌的篇章。沈先生夫妇对我这位学生，真诚相教，倾注心血，给了我新的艺术生命，引我

走上世界音乐殿堂。

沈先生不只艺术高深，而且艺德高尚。他待人真诚宽厚，胸襟宽广博大。有这样一件事，我感受极深，终生难忘。

那是1992年10月，德国汉堡歌剧院准备上演理查德·施特劳斯的歌剧《玫瑰骑士》，这既是一部脍炙人口的经典名剧，又是一部高难度、高技巧的歌剧，对演员的唱、念、舞姿和表演要求极高。能演这部歌剧，是世界上众多女中音歌唱家所梦寐以求的。通过竞争，我拿到了这份合同。我立即把喜讯告诉了沈老师和李老师。他俩和我一样，非常高兴，非常激动。是啊，在西洋歌剧史上，这是第一个中国人——他俩的学生来演这部经典名剧的主角，而且将同世界著名歌剧演员基里·泰·卡洛娃以及克特·摩尔同台演出，怎么不使老师高兴和激动呢。为了演好这部歌剧，当时我想的是，如何尽快得到沈先生和李老师的指导。正好，这时，两位老师在芬兰办大师班。我想，一定不能错过这个机会，于是，我从维也纳飞到芬兰找到了我的老师。师生相见，分外高兴和亲热，一起沉浸在能争到主演这部名剧主角的幸福之中。两位老师尽管当时工作很忙，有许多事情要做，但对我这位前来求教的学生十分钟爱，充分利用各种点滴空隙和休息时间给我辅导，从声音到语言，从音色运用到人物表现，从演唱风格到演唱技巧等，一点一滴地教，一招一式地带，循循善诱，不厌其烦。老师不只从艺术上精心指导，更从思想上严格要求。沈先生语重心长地对我说："你是第一个中国人演唱这部世界名剧，外国人能演，中国人同样能演，我相信你一定能演好。"老师的指点和鼓励，给我吃了一颗"定心丸"，心里踏实多了，信心增强了。我在心里默默地表示着：我梁宁一定为中国人争气，为我的老师争光。



梁宁在伦敦演《卡门》，沈湘到后台去看她。

金秋十月，汉堡天气凉爽宜人。为了观看学生的演出。沈先生和李老师特地提前两天从慕尼黑赶到了汉堡。临演出前，老师又为我从头至尾把歌剧排演了一遍，作了有针对性的指导。首场演出，我既兴奋又紧张。兴奋的是，经过一年多的准备，就要登台演出了。紧张的是，这毕竟是我的第一次，是中国人的第一次。但是，我又平静又自信。我相信自己的实力，我记住了老师的鼓励和叮咛。今天，老师又亲临现场助阵，老师相信我会成功，我相信自己会成功。

四个多小时的演出，征服了在场的观众。当我作为主角

——玫瑰骑士的演唱者最后一个谢幕时,全场沸腾了,雷鸣般的掌声久久不息,一簇簇的鲜花掷上舞台,抛到我跟前。此时此刻,我心潮起伏,热泪盈眶。我一边向观众致意,一边在心底里默默地念着:沈先生、李老师,你们的学生获得了成功,为祖国争得了荣誉。你们的企盼没有落空,你们的心血没有白费。你的学生深深感谢你们,祖国人民深深感谢你们。

演出结束走下舞台,我就和老师及朋友们来到餐馆欢庆演出的成功。沈先生、李老师满脸喜色向我祝贺:"演得真不错,真为你骄傲。"听着老师的鼓励,我高兴,我感激。我在心里想:成功属于我,更属于我的老师。这成功包含着老师多少的辛劳,渗透着老师多少的心血呵。刚才,那热烈的掌声应该赐给我爱戴的老师,那鲜艳的花束应该献给我崇敬的老师。

正当大家沉浸在兴奋之时,一位朋友悄悄告诉我说:梁宁,你的这场戏是空前的,可你知道,沈先生看这场戏也是空前的。一场戏,他换了三个地方看。原来,为了让老师看上首场演出,我特地托人为老师定了两张票。不知是我的疏忽或别人的粗心,送到老师手上的却是第二场的票。结果,老师进场后坐了别人的位置。好在后来的德国先生很客气,硬是把座位让给了沈先生,让沈先生同那位德国先生的夫人并排坐一起看了第一幕。那位德国先生则同李老师站在大厅里听。等到第二幕时,他们又相互对调了位置,德国先生和李老师坐着看,沈先生和德国先生的夫人则站在大厅里听。中间休息时,一位中国留学生把自己的座位让给了沈先生。这样,沈先生又到了楼上的座位看了第三幕。这位朋友对我说,沈先生不让告诉我,不要为这事影响梁宁的情绪。

我听到这件事后,心里非常难过,真感到对不起沈先生。

我哪里想得到呵,看一场戏,这样折腾了老师。我连忙向老师道歉作检讨。沈先生笑着说:这不算什么,只要你在台上唱得好,我就高兴,就为你骄傲。多么好的老师啊,他心里想的唯有音乐事业,唯有学生的成功。即使自己吃点苦,受点委屈,一切都不在乎,一切都不去计较。

几年过去了,我每每想起这件事,就感到十分的遗憾和内疚。我师从沈先生虽说只有十几年,但从他那里得到的教益却将受用一辈子。沈湘先生是我最亲近的人,最崇敬的人,最值得怀念的人。

沈先生真的走了,离开他的学生远去了。4 年过去了,他真的没有再回来,他真的回不来了。教我如何不想他。他永远活在我心中。

七

悼恩师沈湘 (迪里拜尔文)

沈湘教授不幸病逝的噩耗传来,使我无比震惊和悲痛。一个多月过去了,我始终不敢相信,也不愿承认这一令人痛不欲生的残酷现实。十几载师生亲密合作的往事;他那诲人不倦的谆谆教导;他那谦逊、慈祥的面容时常浮现在我的眼前,似乎他就站在我的面前,而这些往事又都像是昨天才发生的事……。

我师从沈湘教授及其夫人李晋玮老师学习西洋声乐演唱艺术,还要追溯到 1979 年,那时祖国刚刚从“十年动乱”中解脱出来,正处于百废待兴的调整时期。遭受历次政治运动劫难的沈先生,怀着对振兴中国美声歌唱艺术的强烈愿望,不顾自己身患严重的心脏病,毅然不远万里来新疆讲学。大概是

缘份，我在新疆歌舞团时的声乐启蒙老师郭凌弼先生[①]对沈先生的声乐教学十分敬佩，他认为我在声乐上很有天赋，应该去北京深造，并且鼎力将我推荐给在疆讲学的沈湘教授。从此，我和沈先生夫妇结下了不解之缘。13 年以来，我一直跟他们上课，从未拜过任何其他老师。他对教学精益求精的态度；他为人师表的高贵品德和渊博的学识；他那深入浅出、出神入化的教学方法使我敬佩。我们师生间亲密无间的友谊和默契的合作，或许是我在外工作 6 年未拜他师的主要原因。

1980 年初，我作为旁听生到北京中央音乐学院学习，秋天正式考入歌剧系。由于我的政治考试没有过关，险些落榜，后来听说是沈先生顶着压力，执意力争才使我“安全过关”。这一机会成为我艺术生涯的最重要的转折点。



与迪里拜尔的合影。

作为一个少数民族学生，只身来京求学实在不易。维吾尔族同汉族的文化传统、宗教信仰和生活习惯都截然不同，因

① 郭凌弼教授：毕业于中央音乐学院，1958 年“反右”被遣新疆，现任中国音乐学院声乐系主任。

此，刚开始入校学习时，我的确遇到不少难题。沈先生和李老师不仅是严师，竭尽全力加班加点，也严格训练我的演唱技巧，校正我的吐字发音；同时还在生活上无微不至地关心照顾我。每逢寒暑假或节假日，同学们大都回家团圆了，他们总是请我到他家里用餐。为了尊重我的民族习惯，他们全家人随我改食清真，直到假期结束为止。沈先生常对人说：迪里拜尔是新疆人民托付给我们的一棵好苗子，我们别无选择，只有把她培养出来，才能不辜负维吾尔族人民对她和对我们的期望。

在沈先生和李老师以及其他许多老师的精心培养下，我在声乐艺术及各项专业课上都取得了十分优良的好成绩，1983年底，参加首次国内举办的国际歌唱比赛选拔赛，名列前茅；1984年8月赴芬兰赫尔辛基参加首届米丽亚姆·海林国际歌唱比赛获女声组第二名，由此开始了我的国际艺术生涯。当我含着热泪向沈先生和李老师致谢时，他们总是谦逊地说："这是你个人勤奋努力的结果，我们只是做了我们应该做的事。"从1987年至今，我在芬兰、瑞典、意大利、德国、丹麦、荷兰、美国等20余个国家演出了数百场独唱音乐会和十几部歌剧，录制了三张激光唱片。无论在演唱技巧上，还是在表演艺术上，都得到了他们老两口儿的不少帮助和指导。今年3月，当我在京举办独唱音乐会时，沈先生还带病为我上课，去听我的音乐会，共同讨论我未来的新歌剧和艺术歌曲曲目，一想起这些，我心里就有一种难以抑制的酸痛和失落感。

沈先生是位特别勤奋好学的人，可以说是活到老学到老。他的家里有一半地方是用来储存他的音乐资料的，简直就像个图书馆或音像资料馆。由于文革中抄家，毁掉了他前半生的收藏，否则他的收藏品恐怕比某些图书馆还好还全。记得在我研究生毕业论文答辩前，我们经常在一起讨论我的论文。

沈先生不仅帮助我分析问题，而且还时常主动向我这个学生请教有关他不太清楚或感兴趣的问题："对维吾尔族的音乐文化历史，我没有具体研究过，你的论题，对我来说也是新课题，与其说我是你的指导老师，倒不如说我们一起探讨，共同提高。为人师表固然好，但不耻下问，勤奋好学，才真正能使人进步。"

无论走到哪里，沈先生总是尽一切可能搜集最新的音乐成果和资料，特别是在国外，他从不放过任何机会到当地的图书馆、歌剧院和音乐厅去看、去听，研究和了解西方声乐艺术的发展动态。许多次他的行李过分超重，里面大都是录像带、磁带唱片和国内找不到的乐谱。他就是那样如饥似渴地学习着，耕耘在这片艺术的田园中。

难怪西方人如此惊讶这位几乎是自修成才，60岁前几乎未出过国门的中国声乐教授竟然培养出一批声部齐全、令西方人赞叹不已的"洋学生"来。正是由于他的勤奋和他所具备的良好的音乐素养和外语基础，他文革后培养出来的许多学生现在已经在国内和欧美国家"开花结果"。沈先生的教学成果和地位在欧洲许多国家得到了充分的肯定和赞誉。从1985年起，沈先生历年被邀多次在芬兰、英国、德国、奥地利、法国、意大利、加拿大、爱沙尼亚、瑞典等国任国际声乐比赛评委或开办声乐大师班，当地的报纸新闻都对他的讲学给予高度的评价。芬兰最大的报纸《赫尔辛基新闻》在沈先生去世后不久，发专文悼念沈湘，称他为声乐艺术大师，中芬友谊的使者，认为他的逝世对芬兰的声乐教育是一大损失，芬兰人民失去了一位真诚的朋友。

沈先生永远离开我们了，但他的精神将永远伴随我们去更加努力地学习、工作，为了我们的共同事业，为了给中华民

族争光而拚搏。作为他的学生,我为能有这样一位导师而自豪和骄傲。

夜深了,秋雨轻轻地拍打着窗棂,沈先生的身影似乎又浮现在我的面前,慢慢地向我走来,那么慈祥、那么和蔼……。

安息吧,恩师,我的心将永远伴随着您。

八

沈先生的教学特点 (程　志、殷秀梅文)

沈湘老师已离开我们几年了,我们始终深深地怀念着他。我们总想写点什么,特别是他的人品以及他的教学特点。导师的人品,我们当学生的可以毫不夸张地说,那真正是我们毕生学习的榜样。我们想用四句话来概括大师:"忍辱负重、宽厚待人、学识渊博、倾心施教。"当然,这远不能全面地说明大师的全部。我想,凡是跟大师学习过或接触过的人,都会有这样一种感觉:那就是他谦和、可亲。无论是年长的人或是年轻的人,只要是你在讲话,大师都会极认真地听,而且还会不时地向你询问,让你在讲话和谈问题时感到特别的亲切、温暖。我们这些当学生的,简直就像在跟父亲谈话一样,无拘无束。最让人难忘的是,大师在生病期间,也不断打听学生的情况,而且躺在病床上,还在给梁宁、迪里拜尔等同学读外语歌词,一遍又一遍,不厌其烦,全然不顾自己的病情,到哪儿去找这样的好老师啊!

我们都跟大师学了多年,非常想把大师的教学特点写一写。我们努力地回忆和总结,可归纳起来一看,实在是无法能代表大师的"特点"。是我们领会得不深吗?是我们没有学到老师的"绝招"吗?大师是个对学生无所不给的人,恨不能把

自己全部本事都给学生，是绝不会“留一手”的。那到底什么是大师的教学“特点”呢？大师教学时利用的语言和方式并没有感觉到与其他人的办法有什么很明显的不同。如今我们突然领悟到了这“特点”。这“特点”不正是体现在众多的普普通通之中，语言是一样的语言，专业的术语也一样。这使我们想起在刚刚进校时，分配到大师的班上，别提多高兴了，心想，这回大师可得教我们几手了。我们也都抱着这样的想法：“好好改改方法。来一个脱胎换骨。”可不曾想，大师把我们叫到跟前，非常平和地跟我们讲：“你们到我这来上课，不是来改什么方法的，你们唱得很不错，方法也基本是对的。你们自己心里一定要清楚这一点。我只是个花圃的园工，只是给你们修修枝、剪剪叶、浇浇水、上上肥，让你们能更好地发展。”大师的话是如此平淡、谦和。但一下子却给我们一个极大的鼓舞和自信心。这不正是大师在教学前给我们上的第一节心理课吗！？



与吉诺·贝吉在一起。

今天看来，大师的“特点”，与其用我们多年来的体会和感觉来说的话，还不如用大师自己常说的一句话来表达最合适：“不能叫学生来替老师唱”。这是一句非常辩证的话。意思是

说做老师的不能按照自己的主观意愿来给学生上课，特别是一些自己在年轻时没有唱出来，可又主观认为自己唱的方法很对，于是就拿学生来试验，企望学生能替自己唱出来。大师说这是最要不得的，那是在毁学生呀！一定要根据学生的自身特点和条件来进行仔细的分析，然后才可下手调整嗓音，决不能按主观意愿来调整。大师说这是“量体裁衣”。这些话和做法，在表面看来似乎并无什么特别之处，可是在我们跟大师学习的过程中，这平凡的语言和易懂的启发手段，加上大师那敏锐的耳朵，可就真成了独有的“特点”，他不会放过一个不准确的音符，不会放过一点点僵直的舌根音，不会放过紧迫的喉音。并且始终叫学生保持着自身的优良个性。在给殷秀梅同学上课时，大师是非常认真地听她的声音的变化，及时地纠正她，因为殷秀梅嗓音条件非常好，有时即使唱出了不正确的声音，在旁人听来也还是好听的，但逃不过大师敏感的耳朵，总是及时停下来，耐心地讲解和启发，直到唱对为止。我有时非常偏好某个国外的男高音，不免有时也有模仿的痕迹，一到这时，大师也会叫我停下来，跟我讲：“我希望一听就是你，不想听见你像×××的声音。每个人都有自身嗓音特性，这是不能丢掉的。我不希望你们上了几年大学，人家一听不承认你们了，那就等于是白学了。一定把自己优良的特性保持下来，并且要完善正确的发声。”正是在这种敏锐、严格、挑剔的听觉下，我们才得以保持和巩固了自身的特性和感觉，这正是大师的最大的教学特点。这特点使学生会善于动脑，大师总说：“动脑比出声音更重要。”在上课时，大师有时几乎是和学生在共同研究和商讨，他总是问“这样唱舒服吗？累吗？”如果学生能感到舒服，那么这种感觉就要求学生固定下来。如果学生感到吃力，或不舒服，那么停下来，找找原因，再用另一种感觉

试试看。这是非常小心的事。总之,大师一定要双方感到舒服才行。他总是讲:“不要因为我是老师,叫你怎么唱就怎么唱,不舒服也不敢说,这是不行的。那样吃亏的是学生。记住,你不是替我唱,是在替你自己唱。所以,不舒服一定要讲,不要自己骗自己。咱们一定要相互信任、配合。一定要双方都舒服。”“不要因为是面对权威就不敢说真话,因为任何权威也不能替代演唱者本人。”大师这些简单而真诚的语言,启发了学生主观的动力,给了学生一个广阔的空间去驰骋。而大师时刻在细心地观察和辨别着学生每一个细小的变化。随时进行最有效的指导。今天,我们的演唱能为大众所接受和认可,这正是跟大师多年辛勤培养分不开的。他的教学的特点给了我们根深蒂固的信念:“掌握科学的发声,保持自身风格。”这样才会让大众承认,让专家承认,让社会承认。我们正是遵循着大师这一教导,才稳步地走到今天。

九

怀念我的声乐老师——沈湘教授 (关牧村文)

沈先生离开我们已四年了,他的优良品质、严谨的教学作风和慈父般的音容笑貌,却时时闪现在我的眼前,深深地感染、激励着我,让我永生难以忘怀。

1984年,我报考中央音乐学院声歌系,师从沈湘教授,我为能遇上这么一位德高望重的声乐大师而由衷喜悦。但当时沈先生对教我这个学生多少有些顾虑,沈先生感到当时社会上已经承认了我的演唱,如何教这样的学生,实在有些困难。沈先生了解了我的为人,感到我声音本钱也好,还是接纳了我。先生为了使我真正有所学,有所得,有所长进,一开始便

尽心尽职，因材施教，精心考虑了教学计划。他先让我练唱大量的艺术歌曲，有德语的、意大利语的，还有法语的。一起学的同学有的已唱咏叹调了，我还仍然不断地练唱艺术歌曲。当时我不知先生是什么意图，后来我明白了，沈先生是想使我的声音底子打得更牢固一些，更扎实一些，不急于求成。这是一种策略。事实证明了沈先生的方法是正确的，由于我唱了大量的艺术歌曲，后来当先生指点我唱一些咏叹调时，感觉就轻松多了，很快就掌握了演唱的声音力度、风格和曲调的变化。我从内心佩服先生因材施教、重在功底的教学经验。在唱中国曲目时，先生尽量让我自主发挥我对歌曲理解和处理风格、音乐感觉，在不失原有风格的基础上把西洋科学的发声方法与我们民族的风格、吐字、感情，自然地结合起来。我获得了成功，在学习汇报会上，我的演唱得到了学院老师们的一致好评。后来学院召开教学研讨会，让沈先生介绍是怎样成功地教我学习和实践的经验体会。在会上，沈先生总结了对我教学的一些感受，但谈得非常谦虚。至今我还记得：先生从不表扬我，总是告诫我：骄傲使人落后，要继续努力，还差得远呢！每当我上课顺利地按照先生的要求唱得自如流畅时，先生的脸上才有一点笑容。每当没有达到要求时，先生也从不为难我，而是耐心细致地甚至用形体手势帮助启发我，让我克服恐惧感，全身心用感情，用心去体验歌曲的声音和感觉，直到唱得很投入。这时，我不但没有疲劳的感觉，而且身心愉快，有一种获得新的体会的喜悦感、满足感。有时希望能听到先生夸赞几句，但还是没有，我就知道距先生的要求还相差得很远，还要努力才行。三年下来，师从沈先生让我感受颇深，受益匪浅。

为了我的声乐发展，沈先生和施光南老师曾交换过几次

意见和想法,哪些应保留,哪些应改变,都考虑得很具体,很细致。施老师写的歌剧《屈原》里南后的咏叹调集中了女中音的各方面技巧,充分展示声音,难度很大,如果我没有经过沈先生的指导,施老师决不会给我这样大的作品的,我能够胜任,得益于沈先生的悉心指教。没有这一学习过程,我决不会把南后的咏叹调完整地唱下来的。在我的声乐道路上凝聚着沈先生多少严谨教学的心血啊!先生的教学作风和他为人师表的优秀品德,成为我一生的奋进动力和行为楷模。我深切认识到:一个艺术家不仅要唱好歌,更重要的是做好人,做一个不为名利所累、全心全意为人民服务的人,以一颗平常心去工作。我将永远不忘先生的教诲,坚持走民族的艺术道路,无论有怎样的变化,不能改变艺术为人民大众服务的宗旨,勤勤恳恳地工作,做社会需要之事,踏踏实实地做人,做人民喜爱之人。

1997.11.15.

十

沈湘和他的音乐教育思想 (龚 琪文)

沈湘是我国著名抒情、戏剧男高音歌唱家、声乐教育家。他的父亲是一位名医,也是一位音乐迷。父亲的一摞摞唱片成了沈湘最好的朋友,他尤其喜爱意大利歌唱家卡鲁索的歌唱,他的心完全陶醉在卡鲁索那迷人的歌声里。沈湘用耳朵听,用心想,跟着唱片唱,到教堂唱诗班去唱。然而他在天津第一次登台独唱却砸了锅,浑身紧张得发抖,嗓子像堵着什么东西,高音唱不上去,歌词忘得一干二净,他非常丧气地下了

台。失败使他奋发，经过半年的努力，他在天津市歌唱比赛中夺得了第一名。以后他在燕京大学、圣约翰大学、上海国立音乐院学习外文和音乐。

沈湘在声乐学习上的启蒙老师是燕京大学音乐系的美籍女高音歌唱家范天祥夫人，她教给沈湘扎实的基本功，给他打下了良好的声乐学习基础。1942 年，沈湘考入上海国立音乐院，师从俄籍声乐家苏石林。次年学校举行为日本军队捐献飞机音乐会，沈湘拒绝参加独唱，被学校开除。以后他继续跟随音乐修养极高的德国犹太籍女中音歌唱家拉普、意大利指挥家帕契学习声乐。

1944 年，沈湘在上海开了首场独唱音乐会，以后又在北京、天津开独唱音乐会并参加了许多音乐会的演出。解放后，他在重庆、成都等地举行独唱音乐会，参加各个重要的外事、国事演出。这段时期，是他演唱生涯的高峰。他的演唱受到周总理、外宾和人民群众的欢迎。人们赞赏他的声音美，乐感好、语言漂亮、歌唱动人。1958 年，他在歌剧《黑桃皇后》中成功地扮演了男主角格尔曼。

沈湘从 1947 年开始从事声乐教学工作，到现在已经整整 39 年了。他的名字，在不同年龄的几代声乐界朋友中受到了一致的尊敬。老一些的歌唱家中，如郭淑珍、李晋玮、杨比德、孟贵彬、金铁林等，年轻的歌唱家中，梁宁、迪里拜尔、刘跃、殷秀梅、邓桂萍、程志等都是他的学生。1983 年，为纪念沈湘从事声乐教学 36 周年而举行的学生汇报演唱会，得到音乐界广泛的好评。近几年来，梁宁、迪里拜尔、刘跃等在国际声乐比赛中名列前茅，使得许多外国声乐专家们大为赞赏我国的声乐教学水平。舆论界评论说："西方声乐艺术之花不仅在中华人民共和国得到生存，而且放出了耀眼夺目的五彩光华。"沈



在庆祝沈湘执教40周年音乐会上与学生们的合影。

湘的其他学生也在国内声乐舞台上取得了公认的好成绩。这些成绩固然是基于他们的刻苦学习,但也确实是沈湘多年辛勤劳动的成果,是他多年声乐教学经验的体现。我和沈湘教授交谈过几次,听了他主讲的声乐讲座和课堂教学,走访了他的一些学生,根据这些得来的印象和体会,得出的结论是:沈湘能在教学上取得成绩,是来自他对声乐教育事业的忠诚和热爱,以及在这个基础上的刻苦钻研和勇于探索的精神。

*

在一次声乐讲座上,沈湘谈到什么是歌唱和对歌唱的要求时说,歌唱是诗和曲调的结合,是利用能说话的乐器(声带),唱出各种不同语言、不同音色、表现不同感情的有语言的音乐,正确使用好这个有语言的乐器,就是艺术的歌唱。怎样使用好呼吸、共鸣、发音体和腔体的改变是歌唱的技术。呼吸运用得适度与否,嗓子用得好不好,共鸣掌握得好不好,语言

清楚与否,感情表达得怎样,这些是对歌唱的基本要求。

沈湘对歌唱的要求首先是思想,是发自心底的感情流露,他主张头、心、身一体,三者必须全部投入歌唱,绝不能局部投入,只有嗓子而无感情内容,那是不能叫歌唱的。他认为歌唱的心理状态、呼吸状态、歌唱姿势是一个整体,呼吸、共鸣、嗓子、吐字也是一体。而教学中有人习惯只从声音位置,或只从呼吸、吐字等去考虑,突出了某一方面而忽略了另一方面。譬如呼吸虽然是越深越好,但强调过分或用得不当就错了;嗓子不用不好,用过力了也不行,而要用得适度;有的人口型需要夸张一些,有的人就不要太动,能发出好的声音就行。因此,要看每个人歌唱时,他本身乐器(唱法)的内在关系处理是否平衡,是否合理。

沈湘非常强调歌唱时必须有舒畅的心情和从内心歌唱的欲望,这种健康的歌唱心理状态是很重要的。他要求演唱时要有正确的非常舒展的站立姿势,就像舞蹈家和运动员那样,姿势挺拔而不紧张。有了舒展的心理状态和良好的歌唱姿势,就为歌唱做好了准备。我听沈湘上课时,琴房里充满和谐、欢快,从始至终气氛融洽、自然。他对我说:“我不喜欢在课堂上要威风,那会弄得学生心理紧张,怎么还能由衷地歌唱?”在这位非常懂得歌唱心理的老师的指导下,学生上他的课从不感到精神压力和思想负担。

声乐是人声唱出的带有语言的音乐,因此,吐字成了歌唱的重要关键,沈湘认识到语言在声乐教学中占有重要地位。他要求学生首先在语言上过关,他给学生新歌时,要他们按节奏念字,要念清楚、念准确,然后讲究语言的语调、语气、色彩、韵味,为很好地表现歌唱语言创造基础,然后才让学生进入歌唱。为了让听众了解作品内容,他有时宁肯牺牲点声音,也要

力求吐字的准确、清晰。

培养音乐的耳朵，这是沈湘非常重视的。他要求歌唱者具有敏锐的听觉，这样才能分辨歌唱的好坏，加深认识音乐的深度。他重视基本功的训练，基本功又为了更好地去表现作品。他从不任意拔高学生的程度，而是稳扎稳打，循序渐进。他认为技术越高越好，但更重要的是音乐修养。因此，他不把学生教成只钻在发声法里的发声匠，他要学生学会"看三行"（歌谱和钢琴伴奏谱），最好自己能弹伴奏。他要求学生了解歌曲结构、注意节奏和音乐术语，而不能死背音符。他鼓励学生听交响乐、看话剧、阅读文学作品，从各种姊妹艺术中吸取养料，掌握更多的知识，以丰富自己的歌唱。他要求歌唱者要考虑听众的感情，使主观的歌声合乎客观听众的耳朵，和听众共呼应，同歌唱。

*　　　　*

在谈到因材施教的问题时，沈湘提起了京剧名师王瑶卿，非常佩服地说："京剧四大名旦梅兰芳、程砚秋、尚小云、荀慧生都是他的学生，但四个人各有各的风格、味道，各有各的曲目、戏路子，这才是王瑶卿教学成功之处，如果都教成梅瑶卿、程瑶卿，那就是恶劣的翻版，就是失败。"

沈湘主张教学上要有总原则，但运用到每个学生身上又要非常具体化。用一种方法去套所有的人不行，用教好一个学生的经验去教所有的学生也不会成功。应该按照每个人的不同条件，训练出自己的风格，塑造出各种不同类型的歌唱人才。每个人的嗓子特点、腔体构造、音色等都不相同，所以，怎样发挥他最好的声音？怎样把他的声音缺点转化为他个人的特色？这些都是教师应该仔细考虑和拿出办法来的。

沈湘对他的学生就是根据各自不同的情况而要求各异

的。他对我说，关牧村唱歌有一种自然美，观众喜欢她的歌唱也在此，我要保持她的独特的低音，保留她的这种自然美。对于维吾尔族歌手迪里拜尔，沈湘在提高她的演唱技巧的同时，并没有让她丢掉自己的民族歌唱本色。1984年，迪里拜尔回到她的故乡新疆开了独唱会，受到了乡亲们的热烈欢迎，都说她演唱的新疆歌曲仍然具有浓郁的民族风格和乡土气息。沈湘的另一个学生邓桂萍考进音乐学院时只会唱京剧、民歌，沈湘教给她西洋发声法，扩大她的演唱范围，让她洋为中用，用西洋发声法结合中国民族唱法，表现中国民歌的风格和中国人细腻内涵的感情，使她后来的歌唱更加富于感情，充满音乐。

金铁林对我谈了这样一件事："有一次，我的钢琴伴奏老师说我唱得真好，非常像沈先生。我心里很高兴，没想到沈老师却对我说：'你不应该像我，应该保持你的歌唱路子，不要失掉你自己的色彩。'"的确，沈湘非常善于发现学生的能力和特长。他说："学生有潜力，我绝不放弃，一定要充分发挥他的潜力。但我更要照顾到学生的特殊性，因人而宜。"

* * *

谈到教与学的关系时，沈湘用非常简明的语言概括说，教与学的关系就是教师帮助学生唱，而不是代替学生唱。他常对学生说："干我们这行很难，因为发声器官的调节、平衡、使用，技术方法的掌握和理解音乐等等都要靠你们自己去做，一句话，是你们唱，而不是我唱。"沈湘认为作为教师，要想帮助学生唱好，就千万不能让学生为你的"学说"和经验服务，这样做十个有九个是要失败的。教师要把自己放在学生的位置上，设身处地去考虑他的问题。教师和学生要有共同语言，要有互相理解的话，教师对每个学生知道得越清楚，了解得越透

彻，解决每个学生具体问题的能力就越强，就不会用自己某些经验和想法或听到的某个人唱的经验去套所有的学生。教师要紧紧把住"帮助学生唱"这一关键。要替学生考虑呼吸深浅、声音运用、理解作品、音乐处理等，只要把握住总的原则和要求，学生怎么唱舒服就怎么办，因为最终是他上台演唱，我们不能叫他上台去受罪。沈湘反对在课堂上对学生强硬灌输，他认为有些感觉决不能用教师自己的感觉和语言去叫学生接受，要让学生自己有所体会后，用他的语言说出自己的感觉。

沈湘还谈到声乐教师的职责首先是对歌唱艺术要有一个总的正确的概念，要了解中国声乐在国内和世界的地位，认识自己肩负的重任，冷静、客观地对待自己的职业。要具有对音乐作品的时代背景、演唱风格、歌词、语言、歌唱器官等的足够的本行知识，而更重要的是教师要培养自己的耳朵、听觉。耳朵判断不灵，就可能引导到错的方向去。教师不应该只是掌握一大把方法，方法固然越多越好，但如果耳朵不灵，辨别不清，就不知道方法应往哪里用。所以耳朵灵敏是中心的问题。耳朵灵了，方法越多越好；耳朵不灵，方法越多越乱。

* * *

不少人认为沈湘教学的最大特点是思想开拓，兼容并蓄。的确是这样，他对声音的要求是高标准的，他希望世界第一流的声音，但他坚决反对鹦鹉学舌，只搞翻版或高级翻版。他教的是西洋发声法，但他绝不排斥和贬低民族声乐，而是热情地支持民族唱法。李谷一、彭丽媛就曾得到沈湘的帮助。而当他的学生金铁林为今后的专业方向征求他的意见时，他积极鼓励金铁林到中国音乐学院培养民族声乐人才，坚持走发展民族声乐艺术的道路。沈湘认为唱法不是一成不变的，而是

随着时代的审美观，作品的内容、风格等的变化而变化。只用洋唱法或传统唱法去代替所有的唱法，或是让所有的人都去唱意大利歌剧唱法，都不是好办法，也不是我们应该提倡的。沈湘认为我国各地的唱法、风格相当丰富、多样，应该立足于自己工作的地区，从这个基础出发，去了解当地的音乐风格、语言和接触到的一些实际问题，创造出符合群众喜爱和欣赏习惯的唱法。

在教学上，沈湘不保守。他对我说，教唱有各种手法，不要否认任何一种手法，因为它们都可能是对的。只要教师能用这种手法训练出好的声音，这就是对的。说得再好，训练出来的声音不对那是白搭，最终还是要看效果。我们不要只研究一种唱法，要多听多分析，从中找到长处和缺点。沈湘说："我在启发、示范、引导中已灌输了我的要求，只要学生在他的唱法上能有发展，为他的歌唱艺术服务、保持他的歌唱青春就是我所希望的。"他的学生刘跃对我说："沈老师教学没有框框。他要求严格，但从不限制学生；他倾听学生的意见，允许学生有自己的见解；他没有门户之见，不反对学生多听多看，还叫我学习辩证法，学会全面看问题，不能绝对化。"还有人说沈湘教学的另一特点是非常注意音乐的启发，这首先是由于他在音乐上博学多知，他会几国语言，又跟随不同国籍的老师学习声乐，这使他了解和熟悉不少国家的音乐作品。他不仅在声乐世界中漫游，还酷爱器乐。他收集了各个指挥、各种版本的重奏、室内乐和交响乐唱片，单贝多芬《第五交响曲》就有7套，《第九交响曲》就有4套。近年来，他作为领队、教师不断带领学生参加国际声乐比赛，更扩大了他的音乐视野。

* * *

在快要结束和沈湘教授的交谈时，我向他提出了一个问

题:“你在发展中国声乐事业上有什么想法？是否专心致力于培养国际获奖者和拔尖的歌唱家?”沈湘教授回答我:“只在国际上获奖不是我所追求的,我的目的是提高全民的音乐水平。”听了他的话,我联想到他在教学之余的许多活动。正是因为他认识到要提高声乐水平,首先要提高声乐师资水平,这些年来,他到过十几个省、市去讲学、辅导。他积极热情倡议和支持国内举办的声乐比赛,认为这是促使多出作品、多出人才的好办法。这位著名的声乐教育家在声乐艺术园地上倾注了他的全部心血和知识,奋斗了大半生,不断地辛勤耕耘,不断地获得丰硕的成果。

1986 年 4 月

十一

终身之师 (孟亭全、张　畴文)

沈湘教授是我国当代著名的艺术教育家和歌唱家,他的演唱水平和教学成绩,曾多次受到国际上音乐界知名人士的称赞,是有一定国际影响的中国音乐家之一。

沈湘教授在他过去近 40 年的声乐教学工作中,为我国培养了一大批优秀的声乐人材,目前,他的许多学生,甚至他学生的学生,都已经成长为各文艺演出单位和艺术院校声乐教学的骨干力量,沈湘教授对我国声乐艺术的发展和提高,做了大量的工作,作出了重要的贡献。

沈湘教授具有许多优秀艺术家、教育家应有的高尚情操和优良作风,虽然他在声乐艺术修养方面已达到很高的境界,但却从不骄横和保守,而是几十年如一日地在探索、在研究新

的课题；他作风笃实、质朴、平易近人，不但对自己的学生认真负责；就是对许多慕名而来登门求教的青年歌手，也都能热诚相待，给以热情的帮助，细心的指点，诚恳的鼓励，使之感到受益良深满意而去。

国内声乐界的同志们，都公认沈湘教授在研究和掌握意大利美声唱法(bel canto)、意大利经典声乐作品和意大利声乐作品的演唱风格方面是卓有成就的。但实际上，沈湘教授在声乐方面的渊博学识，远不止于此。他对德(奥)、法、俄等声乐学派作品及风格的掌握，毫无逊色之处；更可贵的是沈湘教授虽然精通于西欧传统的声乐艺术，但他却更为尊重中华民族的声乐艺术传统，他的功绩不仅仅在于介绍西欧声乐艺术，更重要的是他能作到洋为中用。不论是他本人还是他一些学生，在演唱西欧声乐作品时，固然是十分讲究、正统，在演唱中国作品时，则更是语言生动、格调鲜明，只有亲切动人之感，绝无非驴非马之嫌。所以，出自沈湘教授门下的，既有较好地掌握了美声唱法技巧但能同样唱好中、外歌曲的优秀歌手；也有建立在民族唱法基础上、恰如其分地借鉴了西欧传统唱法、演唱具有浓郁民族气息的优秀歌唱家。

正如他的为人一样，沈湘教授对艺术一丝不苟，大至声音技巧的训练与运用、作品思想情感的理解、处理手法与风格的表现；小至每个乐句、每个音符、每个换气处和每一个字的交待，都非常规矩严谨，处理得细致入微。他和他要求学生的演唱，总是情感准确、真挚、深刻；处理严谨、细致、生动而朴实大方，绝不无原则地炫耀声音技巧或是为了追求演出的“效果”而丧失威仪地去哗众取宠。和沈湘教授上过课或听过他的课的人，对此感受都是很深的。

沈湘教授的修养是多方面的，除声乐艺术外，他对交响

乐、钢琴、提琴等作品和演奏,都有很高的鉴赏能力;在语言学、外语(英、意、德、法语)等方面,也都有相当高的水平。渊博的学识、严谨的学风、孜孜不倦的工作态度,是他在艺术表演上和教学工作中取得重大成就的根本原因,这是我们年轻一代应认真学习的。

十二

怀念沈湘 (关肇湘文)

1993年深秋,萧瑟的金风送来了惊人的噩耗。我校40学号校友,著名男高音歌唱家,一代声乐教育宗师沈湘教授,于10月4日因病逝世。消息传来,令人十分哀痛。谨在燕大校友通讯专刊上,写一篇纪念他生平的文章,以飨各位校友。

沈湘是全国劳动模范,先进工作者,优秀教师,第七、八届全国政协委员,中国音乐家协会理事,中央音乐学院教授。他和我同龄,多年挚友。在中学时即相识。我们原是同年级。1939年高中毕业,我考入燕大,他因病休学一年,次年入学燕大西语系,在校时我们虽不同级同系,但因性格相投,交往甚厚。沈湘自幼受他父亲天津名西医沈鸿翔大夫的影响,喜欢西乐,爱好歌唱。并对西洋的歌剧、奏鸣曲、交响乐等广泛欣赏。1938年,参加基督教女青年会主办的天津歌唱比赛,获第一名。在燕大读书时,他从师范天祥夫人学唱,同时参加了燕大合唱团,歌唱《弥赛亚》、《创世纪》、《镇魂曲》等大型组曲。并时常在各种集会中独唱,已是崭露头角。那时他周末进城,总是住在我家,因此和我父母及弟弟妹妹都很熟(我弟弟肇邺,妹妹德假均燕大校友)。晚饭后,我母亲总是邀他唱一些歌。这样每次他来,我们总可以度过一个愉快的歌唱晚会。

太平洋战争爆发，燕大停办。1942年，我们同去上海转入圣约翰大学学习。他同时并向俄教授苏石林学唱。后又从犹太教授拉普、意教授帕契学习，使他在美声唱法上有了飞跃提高。1944年在上海兰心大戏院举行首次独唱会，他的超群、醇厚的歌唱艺术，丰满、灿烂的美声音色，倾倒了广大的听众。1944年约大毕业返回北平后，又多次在平津举行个人独唱会，并与齐耐群、池元元、茅爱立、王旭芹合办独唱音乐会（五人均燕大校友），报界评论他为当时最著名的男高音歌唱家。

沈湘性格爽朗，爱憎分明。在上海读书时，虽身处沦陷地区，但洁身自好，不肯向黑暗势力低头。我们在约大读书时，业余经燕大校友郭元同介绍，到兰心大戏院艺光剧团演话剧。演出校友黄宗江改写的剧本《大地》及《天罗地网》等。当时主演的演员有蒋天流、黄宗英、冯喆、崔超明、王薇等。沈湘和我演配角。当时我们白天上课，晚间演戏。他还同时抽时间去音乐院学习。生活十分忙碌和紧张。以后他还在兰心大戏院与伍正谦等合演歌剧《茶花女》，他演加斯冬。1944年，上海音乐院组织一台为日军捐献飞机的音乐会，指定沈湘出独唱节目。沈湘说："已经当亡国奴了，不能再做汉奸。"因拒演竟被音乐院开除。但这充分地表现他的民族正气。北京解放前夕，有人赏识沈湘的歌唱天才，为他争取到美国芝加哥音乐学院全额奖学金，劝他出国深造。但沈湘认为中国行将解放，有做不完的工作，祖国大有希望。因此放弃了出国深造的机会。

解放后，国家许多重要内外事活动常请沈湘演唱。他是第一个在中南海唱《黄河颂》的歌唱家。得到过周恩来总理赞许。1956年第一届全国音乐周，沈湘在中央音乐学院演唱的大合唱任男高音领唱，得到全国广大专业工作者的好评。

1962年中央乐团在北京音乐厅举办一场交响音乐会，李德伦特邀沈湘任男高音。他的优美嗓音、娴熟技巧又一次震动了广大听众。还得到过苏联专家基铭才娃的颂赞，意大利歌唱大师帕瓦罗蒂曾说："沈湘教授是伟大的人，我很爱他。"1988年吉诺·贝基在玛利亚－卡拉斯国际声乐比赛的评委会上介绍沈湘说："他是一个非常了不起的人物。"

他于1949年10月和著名声乐艺术家李晋玮(现中央歌剧院声乐指导，一级演员)结婚。他们俩在生活上互相扶持，在事业上互相研讨切磋，是一对美满的歌坛乐坛伴侣。李晋玮在他的事业成就中，起了很大的作用。他们有一子一女，生活十分和谐。

沈湘曾在北师大音乐系、北京艺专、燕大音乐系、天津音乐学院声乐系等大专院校授课。文化大革命开始，他正在中央音乐学院任职，被以莫须有的罪名隔离审查，三年不让回家。长期的精神折磨和沉重的体力劳动，使他常常胸闷。1972年他的历史查清，获得解放。他到医院检查，发现患有严重的心脏病。在四十余年的教学实践中，他积累了丰富的经验，形成了自己独特风格的教学体系。他因材施教，按学生的特点教唱，先后为国家培养了大量的声乐人才。这是沈湘生平中最光彩的部分。像近年来获得国际声乐大赛奖的梁宁、迪里拜尔、刘跃、范竞马、程达、黑海涛，国内知名的声乐家郭淑珍、杨比得、陈默、孟贵彬、刘森，以及有名歌唱家殷秀梅、关牧村、程志、金铁林、刘志等，都是沈湘历年来培养的学生，这都是我们国家的文化艺术财富。他热心教导，诲人不倦，我女儿关泓，儿媳杨兆新，都曾经他指点，终身受益。

沈湘晚年提出的平衡理论在声乐教学中具有重大突破。他认为学生多年的训练，就是为自己构建一个平衡关系。达

到平衡就是歌唱的最佳状态。但当学生的几项素质、能力、条件等发生变化，平衡就会打破，此时唱法要调整，达到新的平衡。人的声带与器乐不同，歌唱家学习是很重要的，而学习就是调整，达到新的平衡。他对我说："你是学经济的，拿经济学的话来比方，生产力和社会生产关系在一定时间内达到平衡。但以后生产力发展了，生产关系不适应了，就一定要调整，甚至打破旧的生产关系。"沈湘就是这样以辩证来对待自己的声乐教学的。

我国改革开放政策，极大激发了他的工作热情，显示了他一生最辉煌的时代。他多次应邀到英国、法国、意大利、德国担任国际声乐大赛评委。英国和芬兰国家电视台拍摄了沈湘专题片"中国的歌声"，在全球播放。芬兰国家歌剧院每年都请他赴芬开设大师班。讲学中他的负责精神和真才实学赢得了异国音乐家的信服和敬重。他曾到广州、武汉、西安、济南、杭州等十几个城市讲学辅导，热情帮助当地青年教师提高业务水平。

沈湘青年时期特别倾慕意大利歌唱家卡鲁索，并模拟他的唱法。1945 年我在北平育英中学授课时，我的学生温可铮（后为名声乐家）、严仁缉等，知道我和沈湘很熟，要我约请沈湘到校演唱。我就约了他和伴奏刘金定（燕大校友）参加了学校校会中演唱。当时我主持会场，介绍沈湘时说："当年意大利有个名歌星卡鲁索，他的歌唱十分有名。卡鲁索于 1921 年逝世了，可是同一年中国又降生了个新卡鲁索……"这样介绍，沈湘十分满意。今天看来，沈湘不但歌唱可以比拟卡鲁索，他教育人才的成就，远非卡鲁索可及。沈湘 1988 年应邀到意大利任第三届玛丽亚·卡拉斯国际歌唱家比赛评委时，曾到卡鲁索雕像处摄影留念，以示其倾慕之情。



1988年参加“卡拉斯”声乐比赛时，与卡鲁索头像合影。

沈湘和我是多年知交，以前往来频繁。60年代以后，因彼此专业不同，接触不多，又常在异地，往来不便，因此常常一两年才得晤面一次。但每次晤面，总是纵情谈笑，欢若平生。他治学孜孜不倦，一生乐观豪放，他那与人为善、助人为乐的精神，一直为学友们所乐道。1946年我到天津法院工作，因时届寒冬，单位宿舍居住条件不好，他热情地邀我到他家居住。这样一直在他家食宿三个多月。他家招待得十分周到热情。这样我们朝夕相处，纵谈古今，情景至今难忘。1986年，一次我在赴经济学院授课途中和他相遇，那时已经多年不见，晤面十分高兴，但因我上课时间紧迫，无暇细谈。他竟以百忙之身，随我到校，并到教室旁听了我一节课。当时我讲的是经济活动分析的专业课，他是外行，但仍很耐心地听完这节课，并课后和我交换了对讲课技巧的意见，使我十分感动。

记得60年代，有一次我在工作上遇到困难。他特意来慰藉勉励我。并赠我两句话，“要客观地对待生活和挫折，要主

观地对待事业和进取。”以后我常用他这两句劝告自勉,竟成为我半生的座右铭。

沈湘去了,他醇厚美妙的歌声,真挚纯真的教学技巧,将永久存在我们的脑海中。我仅以俚词一首,说明我对他的怀念。

小词如下:

(调寄减字木兰花。)

驰名异域,万里重洋来复去。

青眼高歌,桃李声坛俊秀多。

那堪回首,赠我箴言真畏友。

撒手尘寰,宛在音容留校园。

1993年12月30日

十三

沈先生仍在我们中间 (石惟正文)

——我所认识的沈湘

沈湘先生走了,走得那样急,再也见不到他的音容笑貌了。原想可以推迟再推迟的事情,竟然出现了。原想可以延长再延长的生命到底折断了。我的心中像铅似的沉重,轻易不流泪的我,感到眼睛模糊了,两行热泪淌过脸,流过唇,直到口中,然后再把这苦咸的液体咽下去,咽下去……关牧村在电话中呜咽着的话语逐渐变远听不到了,我知道她还在说着,但我听不清,答不出,像掉进了无底的深渊。

我一直不称自己是沈先生的学生。因为在我的概念中是:只有系统地、长期连续地跟他上过声乐课的人才能称得上是他的学生,不然对他的体系、教育精髓一知半解,不但会给

先生抹黑，反倒有扯大旗为虎皮之嫌。可我毕竟又深深受益于他。“文革”前我找他上过课，他指出我的上中声区尚有问题，告诉我怎样去练。‘文革’后期他在天津南郊葛沽农场劳动，我曾多次长途骑自行车往返百多里去找他求教，经他指点，我把“文革”中几年已混乱的声音概念整理清楚，调理了音色增加了声音的光彩和弹性，恢复了声音的活力。沈先生从葛沽返京后，我只要到京几乎都要到西石槽他的家中去，后来便是西堂子胡同，每次都上上课，聊聊天。直到他迁入中央音院新建的宿舍楼，我仍年年和他保持这种来往。有时我在京演出就给他送票请他去听，然后听他的意见。教学中不明白的曲目就去问他，有时他用英语的词和句法解释意大利歌剧的词句，帮我区分不同性质的声音该用什么教材，使我开扩了视野，增长了知识。我们议论概念，评论不同人的唱法，我还多次请他到天津音乐院来指导教师和学生，曾聘他为我院兼职教授，派青年教师向他进修。从这些事情讲来，他又怎能不是我的老师呢？怎能不是我们那样多师生、那样多声乐同行的老师呢？！

我为什么喜欢他，愿意接近他又长期保持和他的友谊和联系？是因为我们都是天津人，都说天津话吗？还是因为他有才学？这些是，也不是。更多的原因是在他面前没有拘束感，从里到外十分放松。他虽然长我 18 岁，但可以像个挚友一样和我谈心，甚至可以在他家渴了喝，饿了吃，睏了睡。再有，觉得他对音乐，对声乐的那股热爱劲，说起唱歌的事，那股子忘我的劲头能使你也忘掉了周围的环境，而是随他在音乐的境界中畅游。

第一次听他唱是在中央音乐学院礼堂（后来的天津音乐学院的礼堂），他和喻宜萱教授合演俄罗斯歌剧《黑桃皇后》。

在重唱的时候，这两个人的声音像金色的小号，透过乐队将灿烂的光芒洒向观众的心田，使全礼堂笼罩在光辉的音乐当中。

第一次和他认识是在中央音乐学院的校医室。刘从心大夫在看我的嗓子，沈先生也在旁边，刘大夫说着我声带的特点，作为新生，当时我很紧张。突然我感到一只温暖的大手放在我的膝盖上，沈先生笑着对我说："别紧张！别紧张！嗓子一个人一个样儿。"顿时让我产生一种亲近感，放心地继续接受检查。

以后，我虽不是他的主课学生，但只要在学习上有求，必有所应。只要几个天津学生在一起，他总是领个头说："哎！咱们都是天津人，都说天津话！"而且说："天津话有一种味道。你是天津人，就是说普通话，我也听得出你的天津味儿。""你还绷着，说普通话，我拿天津话一引，你不过来也得过来。"沈先生还说过："我每次在天津下车，出站台时听到几个天津妇女在一起谈笑，特别是那种表示同意的第三声的"哎"字，让我心里别提多美！比喝了任何清凉饮料都舒服。"

1964年，我作为天津音乐学院的青年教师可以上北京听一个月课。一次听他的课，他竟对我说："×××的问题我也发愁，很难解决，你帮我想想！还有什么招。"他一个40多岁的老教师倒让我——一个年轻的助教帮他想招解决学生的问题，这说明他胸怀的敞亮、无私，丝毫没有端着架子，也没有一层面具，而是敞开心扉和他人相处。

只要是常来往，有感情的人，你送他小礼物，他不推让，却总是表现出很欣赏你带来的东西。有时我们问他需要什么，他不假思索地说，咱们天津卫的锅巴菜、煎饼果子。以后我就把锅巴、卤和佐料分开给他带去。有一次我不仅带了锅巴菜，还带了我母亲亲手做的豆酱，他忙不迭地摆到了饭桌上，连声

招呼："晋玮！晋玮！快来！天津的，天津的，快吃！"看到他高兴的样子，我也高兴得很。

我观察过他给业余歌手辅导的情形。他决不是只挑毛病，然后再讲些玄妙的"学问"话，而是通俗地讲发声的道理。当歌手做对了时，他总是拍拍肩膀热情地肯定他们："不错，不错！这一声满好！当年我还没你这两下子呢！"几句话说得唱的人和听的人心里都热乎乎的。有一次某歌手向沈湘说："上次比赛您还给我打过分呢！"沈说："我给你打得分高不高？"歌手不好意思的说："哦……不高。"沈两手摊开、耸耸肩膀："哟！那可没法子补救了！"然后彼此都轻松地笑了起来。沈先生没有门户之见，决不只抬高自己的学生而贬低别人。在70年代初电台播出何纪光的《洞庭鱼米乡》的时候，他极力赞扬何纪光的唱法。在一次听胡松华、王玉珍、才旦卓玛等人的音乐会后，他连声感叹："真好！个个冒灵气儿！（指音乐感觉、表现力）"

沈湘身上什么最可贵？最可贵的是他对国家、对人民、对音乐事业的爱，深沉不变的爱。境遇不好时，爱的信念、生活意志也不会动摇。别人待他如何，他虽清楚但从不过分计较，事过境迁，就采取豁达态度。可贵的还在于对所有的人平等相待，讲实话，评论别人不偏执，不虚伪。无论有名的，没名的，哪怕谁带去一个初学的学生，只要请他听，他都会给以诚恳的帮助。难得的是，他决不只从发声上着眼，而是从语言、风格、处理、台风上给以全面提示。他着眼的是出完美的成品而不是待装的和永远也组装不上的"零件"。他在教学上永不知疲倦，去世前一两年还为中央音乐学院所有高年级学生个别指导作品的演唱，还为全国来的歌手开大师班。

我的论文《论声乐艺术表现》他认真读过，给以很好的评

价。当我征求他的意见,他脸上焕发出光彩,连连说:"很少见人从事表现上的理论研究,观点有创新,很有意思!很有意思!"对我的一点点成绩,他给了热情的支持和鼓励。[①] 我在日本开独唱音乐会的实况录音送给他听,要求他提出意见。他花了一个晚上的时间,和我一起听一首,评论一首,有肯定、有批评、有建议,给我树立了更高、更严的追求。

我想他一定是对所有他身边的学生和同行都是这么对待的。当我得知他和李晋玮老师的学生在国外得奖向他祝贺时,他却说:"嗐!这不也是碰上这几个人了吗?!"(意为他遇上了好学生)说时,感到他很真诚,不是虚伪客套。他总是客观、谦逊地对待自己的成绩,决不盛气凌人,决不热衷于拿自己的长处比他人短处。当我一次偶然谈及他在香港的一个学生时,他愧疚地说:"我没能把他潜力都开发出来。那时还有些困难没解决。"我说:"听说他现在唱得、教得都不错。"他马上喜形于色:"是吗?!那就太好了!我太高兴了。"对学生一颗赤诚的心溢于言表。

至今我的耳边回响着他中肯的意见和亲切的话语。我的笔记本上有他为解释歌词写下的文字。一闭上眼睛,是他慈祥的面容、眼镜后面亲切的目光、宽宽的肩膀、结实的身体、爽朗的笑声和从容走去的背影。还有那作示范时漂亮的集中、丰富的声音。当然也有那戴个破草帽卷起裤腿在菜地里劳动的姿态。这是一个德才兼备的知识分子。他给予社会的很多,给国家的很多,给青年的很多,给朋友的很多,如果早些实行十一届三中全会以后的政策他会发出更多的光和热。值得欣慰的是:他的晚年有机会充分展示了教学上的才华。

---

① 石惟正:天津音乐学院院长。

在向遗体告别的那天，天津音乐学院的大轿车载着师生和天津声乐界的人们到八宝山向他致以最后的敬礼。听着威尔第的《安魂曲》，看着泪流满面的迪里拜尔、关牧村、程志，看着他的家人和众多音乐界人士，我的眼睛再次模糊了。鞠完躬后，我把一幅挽联亲手交给李老师，上写：

听金角、饮琼浆、津门歌坛巨圣，南北乐人皆刮目。

沐春阳、承甘露、中华美声崛起，五洲同行赞园丁。

我觉得沈湘先生实现了他的生命价值，他前半生的唱，后半生的教，都在声乐史上深深地留下印迹。他的为人、他的精神、他的理论和经验也是一种生命，已经并将继续在众多学生和一代代歌手、教师身上得到再生。

他死了。可我们在事业上拼搏时，无论困难还是成功都会想起他在专业上的机敏和那豁达乐观的笑容。所以我总觉得他不是真死，而是出远门了。他还健康地活着。

1994.4.3

十四

永恒的纪念碑 （刘　森[1]　文）

——纪念声乐大师沈湘教授逝世一周年

声乐大师沈湘教授离开我们已经一周年了。去年，在那悲痛的日子里，当在回响着《安魂曲》的肃穆大厅里望着静卧在鲜花丛中的他的面容时，我毫不怀疑他一定是走向宇宙中的艺术天堂了，他一定会在那里的，一定！否则我们无法承受

---

① 刘森：原总政歌剧团指挥。

眼前的事实。

一个人在人生最浑厚纯熟时期,在事业发展最辉煌时期骤然离开,世人当会惋惜。沈先生却不仅于此。他一生为艺术,为民族,为学生、朋友、亲人承受了许多许多。他不仅以花甲之年愈益旺盛、深邃的智慧火花使一批批学生终生受益,不仅以世界级声乐大师的造诣和业绩给我们留下了宝贵的财富和无尽的遗憾,他还以坎坷人生中痴迷、执著、纯真的艺术追寻,幽默、宽厚、超然的处世态度,真诚、正直、忠诚的人格力量,留给我们永久的怀念和诸多严肃的人生思考。

我与大师的结缘是20多年前的往事。70年代初,我担任中央广播合唱团指挥。工作中不懂声乐的我,由于缺少解决声乐表演的具体手段,很难把排练、录音任务完成好。一次偶然的机会,我把这一苦衷告诉了沈湘先生的夫人李晋玮老师,她马上建议我向沈先生学。我孩提时代演戏时喊坏了嗓子,加上长时间演奏笛子,声带总处于一种不完全闭合的状态,连说话都嗓音沙哑。非常幸运,沈先生居然答应收我做学生。

一开始,我就体会到沈先生对声乐艺术的科学态度和刻苦的治学精神。他从如何讲好话开始,给我讲科学的发声原理,又从医生朋友那里借来腔体模型,给我讲腔体结构。他告诉我,一般动物只有吼、喊、叫,人才有歌唱的才能,而唱是最有情的。他说,一只鸟在树上鸣叫能传很远,一只公鸡在太阳升起时昂首啼鸣可传几里地,可是它们的腔体却非常小。按照这样的比例,人的歌唱才能远远没有发挥出来,我们对于人的歌唱能力远远没有认识清楚。正是基于这种信念,沈先生认为,凡是具有正常发声条件的人,运用正确的方法都能歌唱。怀着这一信念,他热心地帮助每一个抱有歌唱理想而向他求教的人。对我这个沙哑嗓音的学生,他也充满了开发的

信心。奇迹出现了。我永远忘不了当我在课堂上唱出有力的"a"时,沈先生和李老师的眼中,放出了惊喜的光芒。许多人对于沈先生能把许多毫不出色的嗓子"点石成金"迷惑不解,其实这并不神秘。执著的追求,勤奋的钻研,大胆的尝试,刻苦的实践和经验的积累,是他成功的奥秘、智慧的源泉。

遗憾的是,由于"四人帮"的迫害,沈先生竟被停止了教学活动。当他告诉我这件事时,我唯一的一次看到他脸上充满了愁容。然而,一个星期之后,沈先生提出给我上理论课。为了避免违"法"教学之嫌,我们的理论课经常在学校外面胡同里上,有时也到公园里上。常常是一人搬一个小板凳,聊天式地讲起来。从民族声乐、戏曲流派、以字带腔,讲到世界上的名曲、名剧、名歌唱家。他还风趣地讲到如何与著名京剧表演艺术家裘盛戎探讨"高音"。两人尝试以不同的概念发出响亮浑厚的高音,结果欣然发现,京剧里"花脸"(即净)的"脑后音"和美声的"关闭"是同一个意思。他讲世界著名声乐大师吉里、卡鲁索,讲卡拉斯、苔巴尔第,讲莫扎特、威尔第、普契尼、拉威尔,课一堂堂地讲下来,在我眼前逐渐打开了一个丰饶多彩的民族与世界艺术的宝库。至今我仍记得在一个夏日的深夜,在校外的西石槽胡同里,我正听他讲课,马路清扫员的扫帚声在均匀的节奏中向我们靠近。我们拿起小板凳等她扫过去,又在扫帚声远去的伴奏下继续讲。就这样,在"小胡同课堂"上,一部戏接一部戏地讲,我真不记得有多少次了。那段时间,从沈先生那里学到的东西我一生都受用不完。

沈先生对艺术的深情是倾其魂魄的。那时我在广播电台可以接触到许多音响资料。沈先生自己收藏多年的唱片在"文化大革命"中已被红卫兵抄家时用卡车拉走。他很渴慕再听到那些珍贵的音乐。一次,他到我的工作室来,我们一起听

古诺的歌剧《浮士德》,当咏叹调唱出时,我发现沈先生已泪流满面了。那时我就明白了,为什么他能对我这样一个求学的人,倾注如此热忱之心,为什么任何对他的打击和限制,都不能改变他对艺术的酷爱!因为艺术为他陶冶出一颗纯净如金子般的心,而这颗金子般的心,更加执著地把艺术视为生命去追寻,以至于他有那样的宽宏去容纳人生中一次次的坎坷,一次次的不公正和残酷的打击。他有那样的胸怀,在人的尊严和事业俱毁的逆境中仍能面对现实,对人对己始终抱着乐观主义的态度。

"四人帮"垮台后,他开始恢复教学活动,向他求教的学生越来越多。我的工作也日益繁忙起来。我们之间那种特殊的教学虽然中断了,但是我们却成了生死相托的好朋友。

党的十一届三中全会和改革开放政策为沈湘展现自己的才能提供了广阔的天地。1978年,中国音乐学院歌剧系成立,沈湘回到教学工作岗位,担任教研室主任,有了系统地培养学生的机会。1979年,他被提升为副教授。1982年升为教授。歌剧系合并到中央音乐学院以后的十几年里,沈湘开始了事业发展最辉煌的时期。

只要看看沈湘十几年来所培养出的学生的成绩和他的工作日程表,就知道他付出了多少辛勤的劳动。1983年到1990年的8年间,沈湘教的学生梁宁、迪里拜尔、刘跃、范竞马、黑海涛、程达,分5个声部,前后11次在国际声乐比赛中获奖。这样的成果在世界上也属罕见。沈先生本人除带学生参加世界比赛之外,还连续5年到芬兰萨沃林纳歌剧节开设大师班并为芬兰国家歌剧院的主角授课,为爱沙尼亚国家歌剧院主角授课。从1987年开始,连续3年担任英国卡迪夫国际歌手比赛的评委,担任法国巴黎声乐大赛、意大利玛丽亚·卡拉斯

国际声乐比赛、德国广播电视联合主办的 ARD 国际声乐比赛评委。除此之外，沈湘国内的工作也很繁忙，音乐学院的授课任务十分繁重，不计其数的人上门求教。他还先后到成都、广州、西安、乌鲁木齐、杭州、太原、济南、武汉、天津等十几个城市讲学。就在他去世之前，沈湘还筹划了许多重要的活动，提出了许多重要的设想：他准备请在国外工作学习的学生回来演歌剧，拿出中国的一流水平向世界争雄；他要在北京举办大师班，集中训练高水平人才。可他认为只教几个国际获奖者不算什么，最重要的是提高全民族的音乐欣赏水平，提高广大群众的音乐水平。他给群众艺术馆的工作人员上课，为驻外使馆的工作人员上课，他要为中小学音乐教师和艺术院校青年教师办训练班……这是一个令人难以置信的工作日程表。更加难以置信的是，这是发生在一位 70 岁高龄的老人身上，而且是一位 20 多年前就患有严重心脏病、心肌已经五分之四坏死的人身上。深知沈湘大半生坎坷的亲朋好友，理解他何以这样如饥似渴地工作。沈湘太爱声乐艺术了！他因此而更加热爱人生，在花甲之年攀登艺术发展的高峰。这卓越的成就获得政府和人民的理解与信任，并给予他崇高的荣誉。他越活越年轻。但是他的心脏却无法承受这积压几十年之后爆发出来的能量的冲击……

在《安魂曲》和鲜花的陪伴下，他静卧在那里。在这事业发展最需要他的时候，客观现实给他最公正的对待的时候，他走了，走得太匆忙……

无限的哀思寄托不了我们对沈先生的深情和爱戴，那鲜花吐露着清幽的芳香，以她的纯净，净化了每一个向沈先生告别的人；以她的圣洁和崇高，在人们心里铸成了一座永恒的纪念碑。

十五

跟随沈湘先生学唱的日子 （陈长杰文）

——从火车司机到声乐副教授

人世间有许多感情，师生之情只是其中的一种，然而我与先生之间却并非一般师生之情可以言表。他以无私奉献的精神用博大精深的声乐知识的乳汁喂养了我，把我从一名火车司机改行的声乐演员哺育成一名声乐副教授，以他坦荡善良慈父般的博爱之心，教我如何做人，他给了我人生的一切。

先生离开我们5年了，在这5年里，他的身影每时每刻都不曾离开过我。他高尚的品德，视事业如生命、“三句话不离本行”的敬业精神，卓有成效、富于哲理的教学方法，始终贯穿在指导我做人和教学之中。在先生身上，第一次真正体验到了，人永远活在我心中的感受和价值。

我是1974年由长春市歌舞团送来北京师从先生学习声乐的，1978年调入北京工程兵文工团，任声乐教员，仍继续跟先生学习，前后8年。拜师之初，当先生听完我唱，得知我是刚刚从火车司机改行从事声乐专业演唱时说：“开火车很辛苦，还能抽时间练唱，很不容易，看来你很酷爱声乐，好！冲你是开火车的改行学唱，我破例收下你。”先生的一席话使我心中充满了无限感激，却又不知如何表达，从此幸运地拜在了先生门下。

在学习期间，有很长一段时间跟随在先生身边，除了上课外，还有机会聆听先生给来向他求教的人解释声乐训练中的一些疑难问题，聆听先生给人上课时，如何辨别嗓音问题的所在，形成的原因和解决的办法，学到了很多知识，受益匪浅。对先

生独到的声乐理论见解,用唯物辩证法的观点认识、辨别、解决嗓音训练中的问题,有较为深刻的理解和感受,特别是1977年,我嗓子高音出现问题时,在李晋玮教授的精心启发帮助下,使我迅速、奇迹般地恢复了高音。这段实践,澄清了我对嗓音训练中一些问题的模糊认识,加深了我对先生声乐理论、教学方法的理解,并对我此后在声乐教学方面取得一定成绩产生了极为深刻的影响。在先生逝世5周年之际,将我多年来从事声乐教学工作中,认为较为关键的几个问题的理解和看法呈现给大家,以期或多或少地对学唱和教唱的同行们起到一点参考和借鉴作用,以回报和告慰先生的在天之灵。

一、声音形象概念在嗓音训练中的影响和作用

声乐艺术的嗓音训练是复杂的看不见摸不着,凭感觉去调整、改变嗓音的活动状态,具有一定的抽象性,其中嗓音形象概念在嗓音训练中的影响和作用是极其重要的一环。

我们知道,人的一切行为是受大脑思维支配的,概念是反映人们思维对象的本质属性的认识思维方式,也就是说,概念支配大脑思维活动,嗓音训练亦如此。先生说:"嗓音训练的根本,是训练大脑思维的条件反射支配发声器官的活动状态。"因此是很重要的。例如:在我学习期间,团里一名唱民歌的女高音来北京请先生给她听一次,听她唱之前先生问她有什么问题,她说,我唱两个歌嗓子就不好使了,很累,很难受。当先生听完她唱时立即问她:"你今年多大了?"她回答说27岁了。先生说:"你是不是很小就唱红了?"她惊奇地回答:"您是怎么知道的?我13岁因为唱的好,被选进了歌舞团。"先生说:"这就对了,你人在长,嗓子在发育,但你脑子里一直是13岁唱红了的声音概念,27岁成年人的嗓子状态唱13岁儿童时的声音,当然你受不了。"先生的论断使我钦佩之至,并深刻

认识到声音形象概念对人的嗓音有很大的约束力。更为重要的是,声音形象概念有主、客观两种感觉。先生说:“你唱出来的声音是个壶,我们听到的可能是个碗。”还有,自己唱出来的声音感觉与听自己录出来的声音(不失真)结果感觉也不一样。原因是,由自己喉咙发出来的声音距离内耳膜近,空间小,听到的声音感觉是一个样,录出来的声音是用外耳膜听,距离远,空间大,听到的声音感觉又是一个样。因此,就形成了学生自己主、客观,学生与教师主客观声音形象概念上的差异。所以,在嗓音训练中,用客观的声音感觉去调整学生的嗓音状态,学生是很难理解做到的。教师必须掌握学生对主客观嗓音形象概念感觉的理解和认识,而后给予解决嗓音主客观统一的办法,才能达到解决嗓音状态的目的。

嗓音形象概念在嗓音训练中是不断改变的。这是由于训练嗓音有它一定的程序和步骤,每个阶段的嗓音器官的活动状态不同,所发出的嗓音形象感觉也不一样,先生说:“嗓音训练的最终目的是改变学生的嗓音形象概念,嗓音训练的全过程是不断改变学生嗓音形象概念的全过程。”因此,无论是学生或教师都应当把训练嗓音阶段性的声音形象概念把握住,并弄懂其意义和目的。更重要的是,一定要把阶段性的和最终要得到的声音形象概念分清。

二、对歌唱呼吸问题的理解

歌唱呼吸是声乐艺术中基本问题之一,在国内外的声乐史上一向被放在极为重要的地位。传统和西欧声乐教育理论中,分别有所谓“外练筋骨皮,内练一口气”及“谁知道如何呼吸、吐字,谁就会歌唱”的说法。先生说:“在唱法上,呼吸是个很重要的问题,它和发音、咬字、吐词都有直接的关系。”我的理解和体会是这样的:一个是从理性上认识,一个是从歌唱的

实际感觉来体会，而重要的是实际感觉和体会。从生理、物理现象说，呼气与声带作用产生声音，这是原始的基音，而构成歌唱的声音则需要呼吸器官、振动器官、共鸣器官、吐字器官协调平衡的活动状态产生的基音、泛音的混合声响来完成。这就是先生说的“歌唱需要有个制作乐器的过程”的目的。而这一过程则是由正确灵活的深吸气状态才能做得到的。换言之，呼气是做不到的，还会起到破坏乐器(共鸣腔体)的作用。道理很简单，歌唱的吸气状态有两个作用：1、深吸气可以很好地打开腔体。2、发声时保持喉咙与小腹、腰周围的气息对抗状态(也是保持腔体的状态)的同时，气息被动的压出来与声带作用，产生有控制的声音，也就是呼气与声带作用产生声音的工作，是在吸气状态下喉咙与小腹的对抗完成的。因此说，歌唱的呼气是被动的，也可以说，正确的歌唱状态，只有吸气的感觉，没有呼气的感觉。

三、共鸣问题

先生说：“嗓音共鸣几乎包揽了嗓音训练各种唱法的最终目的。”唱法不同(美声、民族)，得到的共鸣效果也不同。无论是演唱家、声乐教育家、嗓音医学专家的见解基本是一致的，但怎样使各种唱法得到好的共鸣，从理论到训练方法却有很大区别。

从嗓音共鸣的生理现象解释，共鸣是发音体(声带)通过气息作用产生基音，直接喷入各个共鸣腔体而产生的。从声学上讲，对高低共鸣又分为三种(即头腔——实际是鼻腔、口腔、胸腔共鸣)三种共鸣对喉原音的作用，既有基音共鸣，也有泛音共鸣，但主要是泛音共鸣。按这个道理推论，气息与声带作用产生基音共鸣容易做到，怎样打开各个共鸣腔体，获得各部良好的泛音共鸣是不容易做到的。这也是我们嗓音训练的

根本目的。

先生说："人要不是为了吃饭，光为唱歌，可以不要脑袋。"从先生的这句话里可以悟出一个道理，歌唱时，脑袋上的共鸣腔体可以不必考虑打开它，它处于被动地位。这就说明，嗓音共鸣有主动性和被动性。大脑操纵嗓音共鸣活动的可调部分的软组织即喉头、声带、会厌、舌、口、咽部肌肉等，是主动的；硬腭、额窦，筛窦等腔体是大脑操纵不了的不可调部分，是被动的。调整嗓音共鸣主要是吸气状态的深浅，决定喉头位置的高低，所形成的咽腔共鸣管道的长短，会厌形状的大小及竖起的力度，声带真假声混声的比例与气息作用产生的基音共鸣的密度等而决定嗓音各部共鸣的泛音音质、音色、音量。也就是说，训练嗓音共鸣，应当去调整那些可调的软组织部分，即主动部分；被动的，如硬腭、鼻腔、筛窦等腔体的共鸣就得到了。

关于共鸣靠前靠后问题，先生说："靠前唱法与嗓音靠前共鸣法是两个概念。唱法是手段，共鸣是结果，两者不能混为一谈。好的嗓音共鸣全身都响，既有前又有后，靠前是共鸣的明亮度，靠后是共鸣的浑厚度。"

四、换声与男女声嗓音相差八度一说的关系

声区是人自然存在的区域界限。从一个声区唱到另一个声区必须有一种办法，这就是换声。换声就是混入假声成分。

在同一个音上，男声比女声的嗓音高低相差八度一说由来已久，在嗓音训练中，男女声声区转换的换声点上，也一直起着非常重要的影响作用。例如：女高音（指美声唱法）换声点在小字一组的$^{\#}$f，男高音在小字二组的$^{\#}$f是八度关系。这一说法已成了中外声乐训练歌唱嗓音所遵循的一条理性规律，由于男高音换声点高，带的真声多，所以男高音的高音相对的比其他声部的高音难唱。

但在先生给我上课时，却未提到要我在哪个音换声，而是要求我在中声区每升高半音都要混入假声成分，高音就自然唱上去了。后来先生说："这种唱法叫做全音域的关闭唱法，实际上就没有什么要换声的感觉，可以得到从底下就已经换了的效果，实际上换的次数多了。"这句话启发了我对男女声嗓音相差八度一说产生了新的认识。

我们知道，衡量声音高低的依据是物体振动产生声音，在一定时间内的振动频率多少而定。频率多声音就高，频率少声音就低。从显示嗓音音高的物理学的频率来测定，人体嗓音以假声为主的声音频率比以真声为主的声音频率多，所以，以假声为主的女声比以真声为主的男声声音高。那么，按先生教我从中声区就开始混假声，岂不是声音频率也就高了吗！由此联想到，梅兰芳与刘长瑜同是唱青衣的，一男一女，但用嗓方法一样，都是以假声为主的小嗓，他们的嗓音音高是相同的。梅兰芳与马连良同是男声，一个是唱青衣，用的是以假声为主的小嗓，一个是唱老生，用的是以真声为主的大嗓，他们的嗓音音高是不同的。同一个人因用嗓方法不一样，自身的嗓音音高也不同。关骕骦能用小嗓唱青衣，也能用大嗓唱老生，但大小嗓在同一个音上音高是不同的。由此说明在同一个音上不是男女声嗓音性别的差异，更不是固定的八度关系，而是因男女声用嗓方法（唱法）的不同，所显示出的声音频率的多少不同，嗓音音高也就不同。这个问题曾先后请教了先生，及我国儿童音乐教育专家李晋瑗教授，和嗓音医学专家冯葆富教授，得到了一致认同。按此说法，男女声各声部的换声问题，就不应该存在固定的换声点，应该是根据每个人的嗓音具体情况，提前混声，高音就容易唱了。男高音的换声问题也就不难了。

以上是我跟随先生学习以来,对先生的声乐理论、教学方法在嗓音训练中的一点实践体会和认识。除此之外,先生的高尚品德给予我很大的影响,更重要的是他的人生观、思维方式和品格,都在潜移默化中融入了我的思想深处,而这些影响则全部来自一件件看似微小,又令人刻骨铭心的生活琐事。

有一次,我与先生同行,遇到一位农民卖梨,买梨的人多,抢着挑大个的,农民急了,说:“不许挑!不许挑!剩下的没法卖了。”这时先生上前对农民说:“别急,让他们挑,剩下的我全买,”就这样,我与先生在一旁等他们买完,剩下的一堆小梨让农民称好,按原价买了。要知道,先生在家是不做家务的,更不买菜,此举完全出自他对贫弱者的一腔同情。还有一次,我与先生过横行道,我没走斑马线,他立即喊我:“回来!”,并指着脚下的斑马线说:“这是给你划的。”我才发现自己没走斑马线,重新跟随先生经斑马线过了横道。简洁又富有幽默感的一句话,给人的印象极深。从那以后,我特别注意遵守公共规章,也养成了处处按章行事的习惯。

先生有病住院期间,一位护士拿一叠外文音碟,求先生把目录译成中文,先生答应了。先生用口译,我按顺序用笔记,当我拿笔轻轻地斜着写了一个“1”时,先生立即说:“干嘛呢?你那不叫写,叫划。”随后要过我手中的笔,端端正正地写了一个“1”,这件事虽小,却在我心中震撼极大!给我的启迪是:要端端正正做人,踏踏实实做学问。

先生在生活中愿意帮助人,极富恻隐之心,在艺术上更没有门户之见。他经常教导我们,要学众家之长,丰富自己,他说:“对各种唱法、观点,都要允许存在,不要排斥,而且要了解它,好的拿来为我所用,有什么不好。有人对林俊卿的咽音不感兴趣,说三道四,我看大可不必,他(指林)有他的道理,中国

林俊卿不是多了，而是少了。”

先生无论在生活中，或在事业上的一点一滴的小事，都深深地感染着我。如果先生的这些优良品德和高尚的情操是来自一个普通人，那么我们只能说，他是个好人，但他却来自一位造诣精深的大艺术家，于是他的艺术也便焕发出超凡的风采。正像有人所说的，艺术家之间的较量，一旦达到一定程度，便是人格的较量。与先生有类似学识和经验的人，大概不少，但有的人，艺术品味却不具备先生之灵性，他们的教学也不能意味深长，甚至于他们的歌喉亦不如先生这般激情涌荡……所有这些都是人格的力量在发挥着作用。

我感谢先生在声乐艺术上给予我知识和启迪，更感谢先生给予了我一生一世做人的准则和取之不尽的道德养料，正是这些准则和养料，使我在任何困难面前都能寻到安慰和解脱，也正是这些准则和养料，如夜路上的盏盏明灯，指引着我在今后的人生之旅中走向一个又一个明天……

先生离开了我们，他离开了我们的视线，与此同时，也长久地停驻在了我们的梦里和心中。

1998.元月

十六

沈湘教授与艺术嗓音医学[1]　（韩丽艳[2]文）

我国著名的声乐教育家沈湘教授离开我们整整一周年

① 在纪念沈湘教授逝世一周年学术座谈会上的讲话稿。

② 韩丽艳：中央音乐学院艺术嗓音医学研究室主任。

了。在纪念这位伟大的音乐教育工作者逝世一周年的日子里，我作为他生前与冯大夫一起共同培养的唯一的一名艺术嗓音医学硕士，借此机会，与在座的各位回顾一下沈湘教授对我国艺术嗓音医学发展的作用和影响，并谈谈我个人的一些亲身感受。

可以说艺术嗓音医学的发展离不开声乐教师的合作，沈湘教授正是这样一位热心扶持和关怀艺术嗓音医学发展的前辈。

早在五六十年代，沈湘教授就曾热心参与艺术嗓音医学的临床实践，与当时已调到歌剧院工作的冯葆富医生、社科院语言所的周殿福先生、天坛医院耳鼻喉科主任翟风魁先生一起在天坛医院共同筹建了由耳鼻喉科医生、声乐教师和语言学家组成的北京嗓音矫治小组，第一次将科学的发声训练方法纳入嗓音医疗服务领域，发挥了声乐专家在治疗嗓音疾病方面的优势和特点，开辟了我国艺术嗓音医学研究和治疗的新天地，为日后医学与艺术的进一步合作打下了良好的基础。正是通过这次合作使耳鼻喉科医生认识到只有让歌唱演员正确地掌握科学的发声方法，才能避免他们出现嗓音疾病，才是治疗或预防演员嗓音疾病的关键，因此声乐教师的参与非常重要。沈湘教授正是这样一位最早投身到我国艺术嗓音医学领域里的声乐专家。也可以说是我国最早的嗓音矫治和训练专家。

为了培养既具有医学基础又能懂得歌唱发声的艺术嗓音医学专门人才，为了使艺术嗓音医学的发展能够跟上我国声乐发展的步伐，1986 年沈湘教授与我国著名的嗓音医学专家冯葆富主任医师再度合作，在中央音乐学院开创了艺术嗓音医学专业，1987 年招收并培养了我国第一位该专业的硕士研

究生,确立了该专业在声乐界与耳鼻喉科界的学术地位,为这一学科的建立与发展作出了贡献。

回想7年来,我从一名普通的耳鼻喉科医生成长为一名比较成熟的专业嗓音医生,我在专业上所取得的每一点成绩和进步都离不开沈湘老师的指导和帮助。

记得1989年,在我准备作毕业论文的时候,我选择了一个跨学科、跨专业的题目即《声乐声部的划分与艺术嗓音医学》。想从嗓音医学角度和歌唱声学角度分别论述声部划分的生理基础和声学基础。当时我遇到了这样一种情况,有些学员声带和腔体发育得不匹配,要么声带小,腔体大;要么声带大,腔体小。我们还发现这种情况往往出现在声乐教师也难以确定其嗓音类型的学生身上。怎么办?是按照我们传统的嗓音医学理论只根据声带的情况确定其声部呢?还是采取别的什么办法?沈先生对此的看法非常富于哲理,他认为既不能完全按照声带的条件,也不能完全按照腔体的条件,要采取声带和腔体两凑合的办法。他的这一观点启发了我们对人类的嗓音潜能的认识,加深了我们对艺术嗓音的了解,一直影响着我们嗓音临床的观点。

1990年底,在我向国家教委霍英东教育基金会申报科研课题的时候,再次得到沈先生的帮助和指导。他鼓励我不但要好好总结出一套西洋歌剧唱法嗓音使用特点,而且要将此方法推广到我国传统声乐、戏曲和曲艺等领域中去,要研究总结出具有我们民族特色的东西出来。

能够得到著名的声乐家亲自指点和教诲是非常幸运的。我知道我距离先生对我的要求和期望还相差很远。我从沈老师那里所学到的一切是非常珍贵的。包括他的为人、处世的态度和敬业精神,都是令我们难忘的。

我代表我们艺术嗓音医学界的医生和“病人”再次感谢沈老师！

并借此机会呼吁年轻的声乐教师能像沈先生那样，关心支持艺术嗓音医学的发展。

十七

五分之一心脏创造的奇迹 （赵世民文）

人们常用“著作等身”表示对学者的尊敬和赞叹。声乐教育一代宗师沈湘教授没有一部专著。我多次劝他：“您出来那么多学生，教学已形成独特的体系，应该写点什么留给后人。”沈老师说：“这个行当实践性很强，光说得头头是道不行，我更喜欢带学生，再说一提笔我就犯怵。”犯怵？我不解。我看过他的小文章，亲切幽默流畅，他是燕京大学和圣约翰大学英国语言文学系的高材生，莎士比亚专家，不该怕写字呀？

但这却成为我走近他的一个理由，我经常听他的课。有一年的时间每周跟他聊两小时天。我想用文字帮他整理点东西，可我既不懂声乐又不是作家，沈老师倒常鼓励我：“从你的角度，没准会看到更新鲜的东西，给我也提个醒。”

记得我第一次听他的课，是给关牧村上的。关牧村唱了首歌，沈老师突然转过身问我怎么样，吓得我脸“唰”地红了：我哪懂呀。沈老师笑着说：“看，你比唱的还紧张。放松点。其实外行听众最有发言权。一个唱家，如果你们不喜欢，内行再说好也瞎掰。”我壮着胆说了对关牧村以前的印象和现在的感觉。课后，沈老师对我说：“关牧村进我班之前已是观众十分喜爱的歌手。她让我保留她的味道。我说行呀，老师就是

帮助学生的。你底儿打得不错，用不着从头来，在现在的水平上往上走。她的教案，我俩多次商量。这不，听众喜欢的东西，我一点不碰。也有人说这样不科学，但你得尊重她的具体条件和要求。关牧村的这点苦味别人倒还真没有。"一天上午，我到沈老师家，他正吃早饭，一个煮鸡蛋正要进嘴，我忙喊："没煮熟，黄还稀的，多腥呀！"他说："这是蛋香，吃的就这味。"我摇头不解。他说："人各好一口儿。你还别说，给我煮蛋还挺麻烦，火大了小了都不行，恰到好处的那火候得反复实验。你就说范竞马吧，他一到高音就发紧、白。要不要去掉这个毛病？都去了，他的味也就没了，可那正是听众喜欢的。完全保留么，他高音永远是个坎儿。去多少，留多少？既打通他的整个声区，又开掘他硬中藏韧、柔中透刚的独特味儿，这火候不好把握。"他接着说："一个缺点加三个优点等于特点，但这特点减去一个缺点很可能等于零。"

1987年，范竞马经过国内选拔，参加了英国卡狄夫世界歌唱家比赛，获优胜奖，捧回一个水晶杯。沈老师是这届的评委，载誉归来，自然我们又海聊一气。他开心地说："评委和观众特别喜欢竞马。一个评委，美国纽约大都会歌剧院的艺术指导，什么角儿没见过？听了范竞马唱，说：'他的味不是帕瓦罗蒂的，也不是多明戈的，还没留过学，这么纯的意大利味从哪来的？'我用手指自己的鼻子：在这儿。有个唱片收藏家得知我没留过学，而且是第一次到使用英语的国家就能熟练地运用英语，很好奇，找我聊天。聊到唱片时，他说一种，我就接茬说是谁录的，哪年出的，越说越偏，全没难倒我。后来我说了几个更早的版本，他却不知道。他服了，说我才是真正的收藏家。唉，可惜呀，那么多唱片，有我爸留下的，还有我用第一次零花钱买的，全被红卫兵砸了，当着我面呀！"

范竞马对我说:“这次好悬呀。我们分五个小组。每组的第一名进入决赛。评委认为最好的打一分,依此类推,你猜咋着,沈老师在小组赛中居然给我打二分。幸亏大部分评委给我打一分。”我问沈老师有这事吗?他说:“我当时觉得竞马就是进不了决赛。”我说:“这是国际比赛呀,哪有不向着本国选手的?”他说:“我尊重音乐。”

有一年他心脏病发作后刚出院,接到意大利玛丽亚·卡拉斯国际歌唱家比赛的邀请,让他出任评委。可医生在健康问题上不敢给他开绿灯,因为那年恰好华罗庚死在日本的讲台上。沈老师还在极力争取。他跟我说:“我了解自己的心脏,虽只剩下五分之一好的,但也为我工作了那么多年。再说,让我这么呆着,那只有等死的份了。我宁愿死在工作中也不愿意这么养着。其实我这心脏也没什么,可是有几个地儿堵了,搭个桥,绕过去,跟好人一样。可是没大夫敢给我开这刀。”他用手比划着,像说别人的事。最后沈老师还是去了,有他夫人李晋玮陪着。这次意大利之行,他再一次成为热点人物。他主持了颁奖仪式,令国际声乐界大师和美声之乡的观众感叹:“美声的故乡将要东移。”

沈老师回来后,我对他说:“到头了。连意大利卡拉斯声乐大赛都得请中国的评委——您。”沈老师打断我的话?“怎么,埋汰我?说这个比赛水平低,都请了中国人当评委?”我忙说:“不不不,我的意思是我们国家的水平在向世界看齐。”沈老师说:“别当真,我跟你开个玩笑。”

1987 年后,沈老师除了带本院学生,还应邀每年到芬兰开大师班,直到 1992 年。另外,还去全国各地为青年教师辅导。1990 年,我陪他到西安音乐学院讲学,两周时间,十来个学生,日程排得满满的。我说:“沈老师,您悠着点,哪能天天

都上4个小时的课呀？那还不累塌了？"那天公开课他给青年教师王真辅导《冰凉的小手》，尽情处，沈老师也唱了起来，全场惊呆了，因为人们只是听说过他是中国最棒的男高音，现在的人谁也没听他唱过。他一直升到高音C的辉煌，唱完，王真拥抱着沈老师，说不出话。课后，我劝沈老师："你心脏负担不起，不能动情动声呵。"李晋玮插话："每次都说他，是要命还是要唱？可到那时，他总管不住自己。"

在回京的火车上，他对我说："再给我5年，不不，不够，10年，全国各地，我走走，辅导青年教师，他们提高了，带出更多的学生。在国际上获奖，不是我最终目的，我追求提高全民族的音乐水平。"

1993年春节，我请沈老师夫妇到我家吃饭，我粗手笨脚地把菜做得味不正且咸。沈教师不能多吃盐，我很内疚。他却吃得很香。他挟一块牛肉，连着筋头蚂脑和肥油，送进口里，我忙说："那些就别吃扔了吧！"他说："什么，这么好的东西浪费了？"我说："您能吃肥肉？"他说："舍不得咽。"李晋玮老师说："他胃口可好了，什么都能吃。在我家吃菜，没有糟践的，什么萝卜皮、芹菜叶，他都爱吃。"沈老师说："我学唱、教唱也这样。人只知道我好西洋歌剧，却不知我也好京剧，我当初京剧唱片不比西洋的少。1976年，我在杭州，跟陈大沪聊了一夏，他说京剧，我说美声，找它们的共同点和独特味。结果，我们发现，意大利美声的发声方法和京剧在基本原理上是一致的。像京剧的十六字诀'气行于背，声贯于顶，勾住眉心，脑后摘筋'也适用于美声教学。我觉得在我国人民中流传下来的戏曲曲艺，唱法是科学的。只有不科学的个人，没有不科学的剧种。"

1993年3月的一天，李晋玮老师突然对我说："沈老师住

院了，面部神经麻痹。”我急忙陪李老师赶到北京市急救中心。沈老师见我来了，很高兴，招呼我到他跟前：“看看我现在的样子，嘴歪了，这下演坏蛋不用整形了。”我说：“都什么时候了，还开这玩笑。累的，开大师班。”沈老师说：“带相机了吗？给我照张像。”李老师说：“照什么，难看死了。”沈老师说：“现在不留下纪念，以后就没了。唉，得赶紧跟学校说，这头一回大师班没开完，告诉学生，等我出院了，继续上课。还有，这届全国政协会我参加不了，你能不能帮我写篇文章，谈谈音乐文化的建设问题。”我说：“沈老师，你安心养病吧。别操那些心了。”沈老师说：“还有，20世纪华人音乐经典请我参加艺术委员会，他们的系列音乐会我帮着策划了，这是好事，你找组委会，让他把证书给我，别忘了给我音乐会的票。”

5月底，他出了急救中心，抱病看了中央歌剧院首演的歌剧《弄臣》。看完他对我说：“这个俄罗斯大导演处理得不好。歌剧以音乐为主，否则要歌干吗？改话剧得了。我们介绍一部外国歌剧不易，为什么不忠实原作？安西莫夫对剧本作了些删改，这对音乐的整体性有很大破坏。如最后一幕，弄臣发现杀的是自己女儿后，父女俩有一段非常美的二重唱，全场的情绪集中在此，这是悲剧最淋漓的体现，唱完之后，女儿才死，可现在，唱段没了，只剩诅咒，份量大减。你要是写文章，一定要把我的意见说了。”

1993年6月，沈老师转到阜外医院，我去看过他几次，他总希望我能带来音乐界的新鲜事或音乐书刊。9月的一天，我拿了照相机。他问：“你什么意思？”我说：“您现在的样子挺瘦的，以前我从没见过，想给您留个纪念，要不以后您胖了，又该遗憾了。”我给他照完像，他说：“我喜欢胖。现在倒好，什么都不敢吃。我馋呀，最想吃米粉肉。”

1993年10月5日清早，我去办公楼，在二道门那儿隐约看见有一张讣告，我问随行的人："又谁走了？"那人说："沈湘，前天晚上。"如雷击顶：什么！我站在讣告前，确信是真的。我赶紧往沈老师家跑。李老师说："你怎么才来？"我拥着李老师，说不出话。李老师很平静："4个月前我就知道了今天。因为医生说他那仅五分之一工作的心脏也衰竭了，随时有停跳的可能。他负担太重。"

这时我才知道，他用这五分之一的心脏又工作了6年。医生说他在呈现声乐艺术巨大成就时，也创造了生命的奇迹。

学院让我写他的悼词，特批我查阅他的档案。我翻了他厚厚的档案，十分难过，九分之八是他的交待检查和别人的揭发检举。我掂出了他犯怵的份量。他心有余悸，一提笔就想起写交代。从1951年写到1972年。直到他在部队农场劳改，军代表想揪出一个反面典型，加紧对他内查外调。结果在一次全院师生员工大会上，军代表宣布：沈湘历史清白，不是特务嫌疑分子，应解放。沈老师恍然：压了他二十多年缠不清的问题是"特嫌"。但心脏病却坐下了。他生命的最后10年，是在同死亡的抗争中培养了一茬茬学生。他的学生金铁林跟我说："沈老师虽没留下著作，但留下了我们，我们还会带出学生，沈老师是永远活着的。"

写完他的悼词，我想，"著作等身"对沈老师更恰当。只是我读他太晚，还没几页，他就走了，带着满肚子学问。

1993.12.20

十八

一件往事（施　岩[①] 文）

——沈湘教授在德国汉堡

1992年9月，在沈湘教授和李晋玮教授夫妇来汉堡专程观看他们的优秀学生、著名女中音歌唱家梁宁主演的《玫瑰骑士》之际，我有幸受梁宁的委托，在汉堡陪他们逗留了一天。

当我驾车到宾馆接他们的时候，沈湘老师说："今天全部听你安排，我只有一件事，请你安排一下时间，我要到宾馆后面一家叫施坦威之家的钢琴音乐中心去买些激光唱片。那里的东西太全了，好多我要收集的资料第一次见到，我准备了500马克，但也只能买一些主要的。"我当时就被他对自己事业的热爱所感动，同时也对他情报的准确感到惊讶。我知道他们昨天到汉堡时商店都快关门了，他却马上找到了他事业和工作最需要的东西，而不是游览一下就在宾馆旁边的，汉堡人引以为自豪的阿尔斯特湖的景色，而且他找到的是北德地区最大的、资料最齐全的传统音乐中心。我马上答道："当然没有问题。"李晋玮老师对我说："你可得有思想准备，他一见到那些激光唱片就挪不动步了。"

"施坦威之家"钢琴音乐中心坐落在汉堡市中心美丽的阿尔斯特湖畔，紧靠汉堡国家歌剧院。它是世界著名的钢琴公司"施坦威"及其子公司所开设的，这里不仅有德国产的各种钢琴，而且还有非常齐全的传统音乐乐谱以及音响资料，如激

① 施岩：汉堡施坦威钢琴厂总监，钢琴制作大师。

光唱片、录音带和录像带等。由于这里的商品专业性强，水准高，里面最普通的售货员都是要经过三年的专业学习和训练，才可以得到这个工作位置的。

当我们走进专门卖激光唱片的这一层楼以后，沈老师直奔歌剧专柜，我当时就同李老师说："你看他的侦察工作做得多好。"李老师说："昨晚儿一到这儿，他说他出去转转，结果好半天才回来，回来一见到我就说，太全了！太全了！我被他说得摸不着头脑，就问他什么太全了，他说，激光唱片啊！他昨晚儿准是来这儿了。"这时，售货员卡特琳小姐走过来问我："这位先生是谁啊？"我反问："怎么了？"她说道："昨天晚上他在闭店前40分钟来到了这里，察看了许多激光唱片，要不是我提醒他下班时间已经过了10分钟了，他一定会将我们的歌剧专柜翻个遍。他临走时对我说，对不起，耽误您下班了，我明天再来"。他到底是谁呀？我向卡特琳介绍了沈湘老师的一些工作情况，并问她："你知道中国歌唱家梁宁吗？""当然知道了。"她说道，"你别忘了，汉堡国家歌剧院是我们的邻居，我曾观看过她主演的《费加罗的婚礼》和《塞维利亚的理发师》，她的声音太迷人了，她的表演太绝妙了！对了，她还经常到我们这里买谱子呢。"说得兴高采烈的卡特琳情绪急转："哎，只是今晚梁宁和吉利·德·卡娜娃主演的《玫瑰骑士》我看不成了，两个月前票就已经订满了。"当她知道沈湘教授和李晋玮教授就是梁宁的恩师以后，她呆住了，过了一会说出一句："原来如此！"我反被弄愣了，忙问："怎么回事？"卡特琳讲述道："昨天他来店后专找歌剧专柜，看了一会以后问我，有没有可能由于柜台位置有限，有些激光唱片没有摆出来？我说有可能。他说，这就对了。这几套在这里，不会单缺一套的。小姐，您能查一下仓库里是否有我要买的这一套吗？我按唱片

的名字在表格里果然查到了。向我提出这样问题的他是头一位，我真没想到中国人还有对我们西方歌剧这样了如指掌的人，你看，他都知道我们仓库里有什么！怪不得梁宁唱得那么好。”她接着说：“一会儿我还要向他请教几个问题哪，我知道他今天还会来，都准备好了。”我开玩笑说：“那一会儿你可别忘了问，要不然你得到北京去问他了。”卡特琳笑着说：“我盯着他呢，一会儿他挑选完了，我就问他！”听着她的笑声，听着她讲的话，我真为我们中国有沈湘这样的教授而感到骄傲，同时也为我自己是中国人而感到自豪！”

这时，沈湘教授已经挑选好了他要买的激光唱片，对我遗憾地说：“只能先买这些了。”“好吧，请把钱给我，我去替您付款。”我这样建议道。他问我：“为什么？”我说：“我付比您去付要好些。”我来到收款处将钱交了，收款员为我打了百分之二十五的折扣，因为我就在“施坦威”公司工作，本公司雇员买东西有这个优惠。沈湘老师一听还有此事，马上又回到了歌剧专柜，毫不犹豫地又拿起几张激光唱片，并说：“我说这几张必须得买嘛！”又冲着李老师调皮地一笑：“没有超过500马克嘛！”

1994年11月于汉堡

十九

凝视沈湘 （海　杨文）

海外归来，回济南老家以前一定要见见北京的老朋友。听说沈湘先生在医院里病着，我曾打过一个国际长途到他的病房里。他对我说，病在好起来，很快可以出去！我们约好北

京见面。

1993年秋天，北欧已进入浑浑噩噩百木凋敝的冬季了，北京却还抖着精神美呢！我惦记着和沈湘的约定，邀了另外一位我们都熟悉的芬兰记者去医院探望他。当时芬兰记者大概有什么要紧的事脱不了身，她建议我先回济南，等回北欧时早些返京，约好时间一起去看沈湘。几天前她刚到医院采访过他，她向我保证：沈先生的病情没有危险！晚几天或许我们可以在他家里聚会。她的话语充满真诚，我只好按捺下激动回山东去了。

中央音乐学院的三弦演奏家谈龙健和我在芬兰留学的时候，同住在一幢宿舍楼里，我在五层她在四层。因为她整天躲在房间里练琴，我们楼里的几个中国留学生给她开玩笑：老谈嘛，总是老"弹"！后来我只身一人去了与芬兰只有一海之隔的爱沙尼亚经商并且逐渐立住了脚。一天，老谈忽然从赫尔辛基来电，给我一个命令：沈湘先生应邀去爱沙尼亚国家歌剧院讲学，他年纪大心脏又不好，一定照应一下！

见到沈湘以前，我只知道他是位很有名望的声乐教授，像梁宁、迪里拜尔等一批经他培养的歌唱家都在国际上获了大奖。沈湘的名字在北欧叫得很响，芬兰每年一度的萨瓦林纳国际歌剧节每次都邀请他去开大师班，为来自不同国家的歌唱家上课。关于他，我还听谈龙健讲过一个故事，有一年沈湘从几个国家当评委后途经赫尔辛基回国，在飞机场只顾和送别的朋友寒暄，身边的手提包被人拎走。提包里放着他在国外工作的全部报酬，据说不是一个太小的数目。送行的人大惊失色乱作一团，唯沈湘本人泰然自若，他对大家说，既然丢了，再找也无济于事。钱这个东西我花是花，别人也是花，他花等于我花！说完他自己先笑了：假如没有大彻大悟的历练，

沈湘是不会这般超脱的,我这样想。

见到沈湘我没有高山仰止的感觉,似乎彼此都不觉得对方陌生。只记得沈湘一见面就嚷着要吃中国饭!我把他们夫妇请到我在塔林的家里,炖了一只鸡,炒了一大盘西红柿鸡蛋,主食吃的是米饭。沈湘边吃边说好。来到爱沙尼亚,人生地不熟天天吃西餐,他说他都快吃疯了!沈湘在的时候正赶上塔林建城百年纪念,我陪着他在老城里熙熙攘攘的街道上看西洋风景。那天他的兴致极高,一会儿拦住身着古装的兵士合影,一会儿挤进人群把相机举过头顶拍照,嘴里不住地叫着:好,有意思!那年他也该有70岁了,那副样子怕是把30岁的我也比下去了。爱沙尼亚歌剧院为了感激沈湘,赠送给他一幅爱国名画家的版画,他随手转给了我,他对我说,我带着不方便,再说我对这玩意儿也不感兴趣!他一脸真诚我也不推辞。以后谈龙健告诉我:沈先生说,听到是我介绍的人便相信了百分之五十,见到人以后另外的百分之五十就一下子凑齐了。

再见沈湘是在赫尔辛基。他们夫妇住在芬兰歌剧院为他们准备的公寓里。这次我是客人。一起吃过午饭,沈湘丝毫没有睡意,他给我讲他一生的磨难,讲他的学生,讲他今天的成功!他的话语里充满睿智和神奇,他在我面前俨然是一部尘封了许久的百科全书!他讲的一些事情,我至今记得很清楚。一件是他到新疆招生发现迪里拜尔,当时其他老师都嫌迪里拜尔长得过于矮小,沈湘也有同感,但他认为这个维吾尔族姑娘天赋极高,放弃了太可惜,他劝解其他老师:实在不能上台独唱,让她在电台录录音总可以吧!就这样姑娘从新疆被沈湘领进了北京。数年以后她华丽的歌声感动了欧洲。他还告诉我,当他的学生一个个登上国际领奖台的时候,有人开始议论,甚至当面说他:没想到老了老了,你倒长了能耐!沈

湘苦笑着说，我哪里是长了能耐！本来就有！以前是没人用咱啊！



在芬兰的拜勒亥涅米讲声乐大课。

伤害过沈湘的人曾使他白白地度过了大好年华：他有太多太充足的理由发泄他的愤恨！但他却没有。有一位曾经把沈湘整得很惨的领导，退下来以后求到沈湘：你经常出国能不能匀给我一个彩电免税指标，沈湘没说二话爽快地答应了。他说，我就想斗来斗去图个什么！都老了。沈湘用一颗豁达平常的心，对待遭受过的磨难以及人事上的恩怨是非，他登上了凡夫俗子们难以企及的高度——人生理想的境界。

清晨，济南，我床头上的电话忽然跳了起来，那位芬兰记者朋友报告：对不起，沈湘先生去世了！我，终于晚了一步！和沈湘的最后一面是在10月16日八宝山的追悼会上，他躺在鲜花里，虽然分别不到一年我已经无法认出他了。会场上挂着的那幅沈湘身着火红毛衣的照片深深触动了我——上次在他北京的家里，他穿的正是这个颜色的毛衣。我们围坐在一起品味着热气腾腾的火锅，言谈中我知道他正忙着开办中国的大师班，为中国的歌唱家上课。中国文化界的精英来了

很多,每个人的脸都很著名,他们没有一个知道我是谁,没有人知道我和沈湘的这段交往。我知趣地远远地站下,凝视沈湘!我对自己说——这个人认识我,我们是忘年的朋友。这时有人拍我的肩,我扭头一看是谈龙健,我们俩一先一后走过沈湘身边和他作生离死别……

与沈湘的交往是一段缘分,缘,本是纯粹清白的,它与欺世盗名急功近利水火不相容;与沈湘的交往又是一段情分,真情实意比金子还贵。它没有时间长短身分高下年龄大小的局限。

又是一个金秋十月。四年过去了,终于凑成这篇文章算是对我和沈湘那段忘年高谊的清理;也为物欲横流的日子能再遇到一个这样的沈湘做个启事。

二十

谈沈湘唱的"夜半歌声" (史君良文)

中国著名男高音歌唱家、声乐教授沈湘,长期以来被繁忙的声乐教学工作所羁绊,50年代时期又困扰于所谓"白专道路"右倾嫌疑之中,挤掉了演唱。40年代他在上海曾举行过独唱会,嗣后,一直就很少上台演唱了,实为可惜。

最近,我偶然发现在歌曲集"渔光曲"(香港艺声唱片公司出品)中,收有沈湘唱的"夜半歌声"一曲,喜出望外。原来这是沈湘在50年代的录音,那时他的声音正处于盛旺状态。

冼星海的"夜半歌声"(田汉词),写于1936年,是为影片"夜半歌声"主题歌而作。影片原音版本是盛家伦所灌唱。

这首男高音独唱曲,篇幅庞大,结构复杂,情绪多变,难度

较大，不易唱好。沈湘运用抒情坚实的嗓音唱出了歌曲中的孤独凄楚的情操，也以铿锵有力的歌声表达了作品中坚贞不屈的精神，声音的塑造十分出色。

第一部分的第一段，沈湘以舒展的节奏流畅的唱腔和压抑的情感唱出“空庭飞着流萤，高台走着狸鼪……”触景生情，借梆抒情，力度不大，但情意深厚。第二段“风凄凄，雨淋淋……”沈湘略为将节奏拉紧，加强了歌声的律动，致使行腔更为流动，内在，情绪更为沉痛、凄伶。有了前两段的声音铺垫，沈湘有意突出第三段的唱腔，音乐上的“欲强先弱，欲弱先强”的手法，此段处理得很好。节奏更为紧凑，情绪更为激动，歌声更为激昂。他以朗诵性的愤恨语调唱出“我形儿鬼似的狰狞……”并以戏剧性的坚强声音唱出“誓和那封建的魔王抗争”。其中的高音具有穿透性的威力，充沛的关闭音(Close)，相当漂亮，从而深刻地表达了歌曲中的主题思想，声情兼优，十分之好。

歌曲的第二部分，是以形象比拟的手法来表现对真挚爱情的追求和期望。第一段的抒情，第二段的悲愤，第三段的期望，沈湘处理得都很有分寸，层次鲜明，连接紧密。而且十分讲究声音中的抑、扬、顿、挫。他将三段中开头的“啊”、“不”、“啊”唱得很有新意：第一段的“啊”深沉；第二段的“不”，果断；第三段的“啊”，激动。

虽然力求摆脱这种孤独凄楚的生活现实，但是，身不由己，唯有从这夜半歌声中能得到点安慰。沈湘演唱此曲的末句，给人一种现实必竟是寂寞之感，耐人品味。

沈湘演唱“夜半歌声”，情浓意满，别具一格。令人听时饶有兴味，听后引人深思。

二十一

沈湘教授——中国杰出的西方声乐专家

1993年10月19日，芬兰最大报纸《赫尔辛基新闻》以《中国杰出的西方声乐专家》为题，刊登专题文章悼念沈湘教授去世。文章说：

享有盛誉的中国声乐教授沈湘不幸于1993年10月4日在北京逝世，享年72岁。



沈湘与帕瓦罗蒂在一起。

1984年，沈湘教授的两位学生——女中音歌唱家梁宁和花腔女高音迪里拜尔在芬兰首届米丽亚姆·海林国际声乐比赛中分别荣获女声组一等奖和二等奖。听众对参赛的中国选手能如此了解西方声乐感到惊讶不已。这在很大程度上应归功于她们的老师——沈湘教授。而具有绅士风度的沈先生却将这一切归功于他的夫人、歌唱家李晋玮。

梁宁和迪里拜尔两位年轻的中国歌唱家获得的成功也使沈教授成为深受芬兰人欢迎的声乐教师。从那时起，沈湘教

授便开始扬名芬兰。1987 年萨沃林纳歌剧节以来，沈湘教授和夫人李晋玮每年夏季都应邀赴芬兰讲学。此外，沈湘教授还在欧洲许多国际声乐比赛中担任评委。

1921 年，沈湘出生在中国天津。幼年时，当医生的父亲将留学法国时购买的唱片送给了儿子。唱片沟通了沈湘同西方音乐的最初的联系。后来，沈湘到了北京，在美国传教士开办的燕京大学攻读英国文学专业。与此同时，对音乐的迷恋和热爱使他没有间断学习声乐。终于，他从双亲那里获准全身心地投入到音乐之中，开始了自己的音乐生涯。

年轻时的沈湘没有机会出国深造，但曾在上海国立音专从师于多位外籍教师。在 40 年代到 60 年代，他一直是中国著名的男高音歌唱家，并在全国各地成功地举办了独唱音乐会。沈湘教授在中国中央音乐学院担任声乐教学工作达 40 多年之久。

沈湘教授认为，1949 年中华人民共和国成立以来，西方音乐在中国得到广泛传播。但在文化大革命期间，不论是来自西方的音乐还是中国的古典音乐都被禁止演出。在“文革”头两年，沈湘和他的同事曾被关在音乐学院的“牛棚”里。那时，所有教学工作都停止了。在打倒“四人帮”之后，西方音乐的教学工作立刻得到恢复。1977 年，报考中国中央音乐学院的学生达到 1.7 万人。

沈湘教授认为，中国人要掌握欧洲声乐的所有高难技巧是不大可能的。我认为他本人却相当熟练地掌握了欧洲声乐的技巧，并对音乐有着准确的诠释；他还能教学生唱多种外语歌曲并进行解释。他曾说过，逼真自然地抒发感情是声乐表演艺术的关键所在。的确，要在西方声乐艺术中做到这一点确实是非常困难的。沈湘教授说，作为教师不仅要教育学生，更要帮助学生。教

师的任务就是要引导学生发挥出自己的最大潜能。

新华社记者　赵长春译

二十二

尊敬的沈教授，

您的生日快到了。

愿代表芬兰驻华大使馆及以我个人的名义对您为芬兰音乐界作出的贡献表示衷心的感谢。多年来许多年轻的歌唱家和已经有一定水平的艺术家接受过您的培训。您作出的工作有明显的效果而且将来会有长期的影响。

您的活动也促进早在50年代开始的中芬两国文化关系。

这些年来您在芬兰有了不少朋友。您的名声在芬兰音乐界广泛流传。您多次的芬兰访问成功地证明我们两国并不是人们说的那样遥远。总之，通过您的工作芬兰和中国更加相互接近，芬兰人和中国人也更加相互接近。

您自己是越界两国不同的文化之间的界线的典范。您的生涯在中国，不过芬兰和欧洲都分享。

最后愿以芬兰驻华大使馆的名义感谢您对蓟马宁的访问的帮助。

祝您生日快乐，健康长寿。借此机会还感谢您的夫人。她多次跟您一起访问芬兰并跟您一道在音乐教学领域里作出贡献。

Arto Mansala ①

1991.11.5.于北京

① 满撒拉：芬兰驻华大使。

"Come unto Him
all ye that labour,
come unto Him
ye that are heavy laden
and He will give you rest."
Matth. 11: 28-29

To Honour the Memory of
Maestro Shen Xiang

芬兰国家歌剧院全体人员悼念沈湘的签名。上面一段悼文摘自《马太福音》第 11 章第 28、29 节。

二十三

李晋玮教授
中央音乐学院
中国·北京

亲爱的李教授：

我接到你丈夫过世的消息，深感难过。他的工作——还有你的工作对芬兰的音乐生活来说是意义重大的。你们带来了深

炯的智慧,实际上你们在我们国家培养起了新一代的歌唱者。

你丈夫的去世对中国、对芬兰的两方声乐学生来说是巨大的损失。你们工作的影响不仅在芬兰而且在欧洲其他国家都是非凡的。

Professor
Li Jinwei
Central Conservatory of Music
Beijing
China

Dear professor Li,

Deeply upset I received the message of the death of your husband. His work - as well as that of yours - has been of great signifigance for the musical life in Finland. You brought new profound wisdom with you and you have actually brought up a new generation of singers in our country.
The death of your husband is a great loss to the students of western vocal music in China and in Finland. The influence of your work has been remarkable not only in Finland but in other European countries as well.

In your deep sorrow it must be difficult for you to think of the future, but I venture to propose to you to continue your husband's work as soon as you feel you can do it. A crowd of young Finnish singers would be very happy, if you could continue your teaching in Finland. I also hope that you could continue your valuable work at the Savonlinna Music Institute.

I wish you courage and strength in this hard point of life.

With great respect and deep regret for your husband, professor Shen,

Yours very truly,

Jorma Hynninen

上面是约尔玛·徐尼南来信原文。

在你深切的悲痛中，试想将来恐怕是很困难的。但我冒昧地向你提议，当你认为可以的时候，继续你丈夫的工作。如果你能继续来芬兰讲学，一批年轻的歌唱演员将非常高兴。我还（是）希望你能继续你在萨沃林纳音乐学校的宝贵的（富有价值的）工作。
愿你在此艰难时刻有勇气和力量。

谨表对沈教授的崇高的敬意和深切的哀悼。

你的非常真挚的，
约尔玛·徐尼南[①]

1993.10.11.

① 约尔玛·徐尼南：芬兰国家歌剧院院长，芬兰著名男中音歌唱家。

二、沈湘教授年表

＊沈湘，中央音乐学院声乐歌剧系教授，中国音乐家协会常务理事、表演艺术委员会副主任，全国政协委员，全国先进工作者，全国优秀教师，北京市劳动模范，北京市优秀教师，中国艺术语言研究会理事；

＊1921年11月11日生于天津市；就学于天津南开中学与工商学院附中；

＊1940年考入燕京大学英国文学系，并选修音乐；

＊1942年转入上海圣约翰大学英国文学系，同时考入上海国立音专（1944年因拒绝参加音专校方组织的为日本侵略者捐献飞机的音乐会而被开除）；

＊1944年毕业于圣约翰大学；声乐学习先后师从范天祥夫人（美）、苏石林教授（俄）、拉普教授（德）、帕契教授（意）；

＊1944—1945年在上海、天津、北京举行独唱音乐会，他以高深的音乐修养倾倒了京、津、沪的观众，他们高度评价他声音

美，乐感好，感情真，语言生动、漂亮，歌唱非常动人。有人称他为中国的卡鲁索；

* 1947 年起在北平师范大学音乐系任声乐讲师；

* 解放初　参加了国事与外事演出活动，他的演唱受到周总理的高度赞扬、亲切接见并与之谈话，以及还受到国内外听众的热烈欢迎；

* 1950 年起在中央音乐学院声乐系任教至 1993 年，曾任教授、歌剧系教研室主任、声乐歌剧系系主任；

* 1956 年：在全国第一届音乐周的演唱，博得了广大音乐界的好评；

* 1957—1966 年先后在北京海淀区永丰屯乡太舟坞大队参加劳动，在中央音乐学院附中教声乐，到中国京剧院学习；

* 1958 年在著名俄罗斯歌剧《黑桃皇后》中扮演男主角格尔曼，得到苏联专家的高度赞赏，获得很大的成功；

* 1962 年应中央乐团邀请，参加歌剧选曲音乐会，他的演唱给观众留下极深刻的印象。以上是他仅有的几次演出，这一次是他一生中最后一次演出；

* 1966—1970 年住“牛棚”。

* 1970—1972 年下放劳动；

＊1972年在部队经过严格审查核实，宣布沈湘历史清白；

＊1972—1978年在中央音乐学院；

＊1978年自己走上工作岗位，开始应邀在全国各地艺术院校和文艺团体讲学。先后到山西省歌舞剧院、四川省歌舞剧院、乌鲁木齐音协、西安音乐学院、武汉音乐学院、山东省歌舞剧院等为青年教师和演员们上课(讲大课)，并在本院歌剧系开始任教；

＊1984、1986年在两届全国青年歌手电视大奖赛中任评委；

＊1985年全国聂耳、星海歌唱比赛任评委副主任；
多次在国际比赛全国选拔赛中任评委；

＊1983年被全国音协派往瑞典，参加联合国教科文组织国际音乐理事会会议，并在大会发言；

＊1984年率团赴芬兰赫尔辛基参加第一届米丽亚姆·海林国际声乐比赛，任领队兼教练；这次比赛中国选手的成绩轰动了芬兰；

＊1985年6月率团去英国参加第二届卡地夫世界歌手歌唱比赛，任领队兼教练；

＊1985年10月率团去美国费城参加帕瓦罗蒂国际声乐比赛，



与英国卡地夫声乐比赛组织者、评委们一起。

任领队兼教练；

＊1985年12月应菲律宾文化中心邀请领队去该国举行音乐会；

＊1986年7月应联合国教科文组织国际戏剧理事会邀请，在芬兰参加歌剧专题讨论会；

＊1987、1989、1991年连续三年应英国《卡地夫世界歌手》歌唱比赛组织委员会邀请，任比赛评委；

＊1987—1992年每年春夏季应邀赴芬兰，为萨沃林纳歌剧节的培训中心开设的“大师班”授课；为芬兰国家歌剧院主要演员授课，为期2—3个月不等，连续6年；

* 1988 年 2 月应意大利第三届玛利亚·卡拉斯国际歌唱比赛组委会邀请，任比赛评委并主持发奖；

* 1988 年 11 月应法国巴黎评委主席邀请，任第 17 届巴黎国际声乐比赛评委；



1990 年，沈湘、李晋玮夫妇在加拿大女歌唱家莫伦·佛雷斯特家中。

* 1992 年 9 月应邀赴德国慕尼黑，任全德电视广播公司主办的国际声乐比赛评委；

* 1991——1992 年两次应爱沙尼亚歌剧院邀请为主要演员开设的“大师班”授课；

* 1992 年应邀为瑞典斯德哥尔摩歌剧院授课；并应邀参加欧洲声乐教师会议；

* 1993 年 2 月在北京为青年歌手开设“大师班”(受维也纳国际声乐比赛组委会委托选拔参赛者);

沈湘教授从 1947 年到 1993 年执教以来,培养了大批优秀的声乐演唱及教学人才,他们在我国音乐界、艺术界、教育界都占有重要的位置。例如:

* 李晋玮:女高音、中央歌剧院一级演员,著名歌唱家、歌剧表演艺术家、歌剧声乐指导、院艺委会委员;

* 杨比得:男低音、解放军艺术学院声乐系主任,教授;

* 解景田:男高音、山东师范大学音乐系教授、声乐教研室主任;

* 姚　湧:男高音、长春吉林艺术学院副教授;

* 张　畴:男高音、中国音乐学院歌剧系教授;

* 孟亭全:男中音、山西大学艺术系教授、声乐教研组组长;

* 郭淑珍:女高音、中央音乐学院教授、著名歌唱家、教育家,50 年代歌唱比赛获奖者;

* 孟　于:女高音、中央民族歌舞团团长;

* 孟贵彬:男高音、著名歌唱家、作曲家,前国防科委文化部

长；

*王萃年：女高音、总政歌舞团独唱演员、声乐教研组组长；

*陶立玲：女高音、西安音乐学院声乐系主任，副教授；

*杜声洪：男高音、集美艺术师范学院副教授，声乐教研组组长；

*聂士超：男中音、厦门大学艺术学院音乐系副教授；

*邹允贞：男中音、香港黄自音乐学院院长，声乐教授；

*周维民：男高音、四川省歌舞剧院一级演员；

*金东振：男中音、现朝鲜民主共和国功勋演员；

*金铁林：男高音、中国音乐学院院长、教授、声乐歌剧系主任、北京音乐家协会副主席；

*张庆朗：男中音、山东艺校音乐系声乐教研组组长、教授；

*刘　志：男高音、杭州师范学院音乐系副教授；

*刘　森：总政歌剧团乐队、合唱队指挥；

*邹本初：男高音、中央民族歌舞团二级演员、声乐教员；

* 王信纳:男高音、中央歌剧院一级演员;

* 宿清忠:男高音、北京歌舞团声乐教员;

* 陈长杰:男高音、吉林艺术学院声乐副教授;

1983年以后,沈教授的学生多人多次在国际声乐比赛中获奖,短短的几年中,连续有五个声部六位学生在国际比赛中获奖,这在世界上也是罕见的。他们是:

* 梁　宁:女中音

1983年英国本森—赫杰斯国际声乐比赛第四名;

1984年芬兰米丽亚姆—海林国际声乐比赛女子组第一名;

1985年美国帕瓦罗蒂国际声乐比赛获奖者;

* 迪里拜尔:花腔女高音

1984年芬兰米丽亚姆—海林国际声乐比赛女子组第二名;

* 刘　跃:男低音

1985年英国第二届卡地夫世界歌唱家比赛第三名;

1986年全国青年歌手大奖赛美声组第二名;

1986年荷兰国际声乐比赛第一名；

＊范竞马:男高音

1987年英国第三届卡地夫世界歌唱家比赛获奖者；
1988年美国露莎庞赛莱国际声乐比赛第二名；

＊程　达:男中音

1989年智利国际声乐比赛第三名；
1990年德国国际声乐比赛第二名；

＊黑海涛:男高音

1991年意大利威尔第国际声乐比赛第一名；
1992年意大利代勒·莫那科国际声乐比赛第一名；

(经沈湘教授辅导在国际比赛中获奖的还有:(男中音)曹群、(男中音)张亚伦、(男高音)邓小俊。)

以上成绩使外国评委、专家感到震惊,赞扬道:中国具有世界一流的声乐教授；

＊程　志:男高音
总政歌舞团一级演员,获1989年世界青年联欢节奖；

＊殷秀梅:女高音
中国广播艺术团一级演员,获1989年世界青年联欢节

奖,两届听众喜爱的美声金奖,广播四十年优秀奖等10次奖;

* 关牧村:女中音

天津歌舞剧院一级演员,获1989年世界青年联欢节奖、电视大奖赛奖、天津声乐比赛奖、唱片奖等7次奖;

(上述三位活跃在国内舞台上,深受观众欢迎,并经常出国演出,就是在严肃音乐受冷落时,他们始终受到观众的热烈欢迎。)

赵登峰:男高音

1993年维也纳国际声乐比赛最佳男高音奖;

袁晨野:男中音

获1993年日本国际声乐比赛第二名;1994年第十届柴可夫斯基国际声乐比赛第一名;1994年第三届米丽亚姆—海林国际声乐比赛第一名。

(赵登峰在参赛前的一年中在沈湘班上学习。袁晨野从五年级时在沈湘的歌曲处理课上学习。他们两人都参加了1993年沈湘举办的国内大师班学习,沈湘帮助他们准备参赛曲目,给他们关键性的帮助。1994年学生们为纪念沈湘逝世一周年举办的音乐会上,他们两人都参加了演出。沈湘认为,他们跟原来的老师学习时间更长些,应当尊重原来老师的劳动,所以沈湘在世时,没有把他们列入自己学生名单之中。)

另外，在芬兰国家歌剧院有不少一般演员或合唱队员，经过跟沈湘和李晋玮学习，得到提高，成为主要演员，担任主要角色或独唱演员，如：女高音千荣子（日本）、女低音 Paula Etelavuori（芬兰）、男中音 Jorma Elorinen（芬兰），其他一些成绩突出者就不一一列举了。还有沈湘特殊培养的钢琴伴奏邱贻；沈湘与嗓音治疗专家冯保富教授共同培养的艺术嗓音专家韩丽艳。

后　　记

沈湘离开我们已经五年了。回忆过去的五年思绪万千，但其中有一幕是我始终念念不能忘怀的，就是亲友和学生们在我最困难的时候，给予我的多方面的关照和帮助。他们来信、来电或登门看望，给了我极大的安慰。特别是从沈湘住院、病逝到购建墓地，学生们给予了沈老师和我真诚的爱心与帮助。学生们知道沈湘和我都是工薪阶层，我们平时的积蓄寥寥无几。当沈湘突然病逝，我处在极大悲痛的关键时刻，是学生们分担了我的悲痛。当时为沈湘办理丧事、购买、建造墓地需要十几万元，是亲友和学生们集资，帮助我解决了燃眉之急。对于亲友和学生们的帮助我无以回报，愿借《沈湘声乐教学艺术》一书的出版之机，向他们表示我衷心的谢意。

为墓地集资的有：梁宁、程志、殷秀梅、关牧村、迪里拜尔、邹允贞、王蕾、张希全、程桂鲜、黑海涛。

为办理丧事集资的有：刘森、卓明理、杜声洪、温明兰、陈官凤、陈长杰、李泉、战洪海、张桐霞，从香港来的二位友人。

沈湘住院期间值班看护的有：冯罗铮、杨建生、周天序、王鲁平、赵登峰、袁晨野。

从沈湘住院、病逝至今得到侯风山大夫的多方帮助，在此

一并致谢。

在《沈湘声乐教学艺术》整理的过程中，也得到亲友和学生们的支持和帮助，他们从各自的角度供稿介绍沈湘其人和他的声乐教学艺术，为这本书的出版增添光彩，他们的名字都写在书中，我就不一一列举了，在此谨向他们致以深深的谢意。

从沈湘去世到《沈湘声乐教学艺术》的出版，在这一系列的活动中，我的所作所为如有不周之处，还望朋友们和学生们谅解。

李晋玮

1998年5月